ФЕВРАЛЬ
2008

Men's Health

УКРАИНА

СЕКС БЕЗ ЦЕНЗУРЫ

ОБРАТНАЯ СТОРОНА ФАСАДА

6 КРУГОВ УДОВОЛЬСТВИЯ

СИЛА НАРОДНАЯ

ФОРМА

ВКУС ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

ПРИЯТНО – ЗНАЧИТ ПОЛЕЗНО

ВОЙНА НА ДОРОГАХ: НЕ ТОРМОЗИТЬ И НЕ БОЯТЬСЯ

Epidem.ru

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ДРУГОЙ ВЗГЛЯД НА ЕДУ • СЕКС • СИЛУ • СМЕХ • СОН

СТРЕСС В МАССЫ!

НЕРВНИЧАЙ НА ЗДОРОВЬЕ

4606895 000406 08002

рекомендуемая розничная цена **9,40 ГРИВЕН**

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

d.pribytko@imedia.kiev.ua

Одни, не дома

ВП Я сошел с ума: променял вечер с любимой девушкой на компанию редактора Куца, который, включив громкость на всю, мочит немцев из МГ-42. Кроме нас, в офисе никого нет. Куц ждет, пока я напишу письмо редактора. Вместо главного редактора, естественно. Он человек скромный и не любит заострять внимание на своей персоне. Лучший способ этого избежать — поручить написание этого текста подчиненным.*

ДК Оказывается, спасать мир иногда бывает очень полезно. По крайней мере, так считает целое поколение кидалтов-дяденышей (стр. 56). И вот пока я спасаю мир, редактор Пахолюк страдает над шедевром редакторско-эпистолярного жанра. Оно и неудивительно, что страдает, — на дворе два часа ночи, за окном кипит жизнью перешедшая в субботу пятница, а мы торчим в опустевшей редакции и чувствуем, что нас поимели, как девушку из статьи "Товар спиной" (стр. 50). Поэтому не завидуй нам, о читатель. Ты сейчас, небось, на дискотеке отплясываешь или еще каким изощренным способом развлекаешься, а мы письмо пишем, как Шарик с Матроскиным. Я это к тому, что есть время собирать камни, а есть время сдавать бутылки. И если январь ты провел так, как это принято в нашей стране, славящейся широтой натуры и умением гульнуть, то сейчас самое время взяться за голову. Иначе тебе не избежать эректильной дисфункции (стр. 128) как последствия третьей стадии стресса (стр. 120).

ВП Видишь, как полезно выходить на кухню. Возвращаешься, а редактор Куц сделал за тебя половину работы. К тому же на кухне есть огромный офисный холодильник, забитый несбалансированными, но очень вкусными продуктами, прямо как в статье "Бывший друг желудка" (стр. 62). Моих продуктов там нет, но моя совесть в два часа ночи спит крепким сном. Пойду-ка я снова на кухню, в надежде, что к моему возвращению редактор Куц допишет это письмо до конца.

ДК Конец подкрался незаметно, как редактор Пахолюк — к холодильнику. И это вполне логично, ведь все хорошее рано или поздно заканчивается. Как, впрочем, и плохое. Так что желаем тебе, дорогой читатель, чтобы все плохое у тебя заканчивалось как можно быстрее, а хорошее продолжалось подольше и не надоедало. Как наш мегаполезный журнал. В общем, живи долго и счастливо (стр. 78), будь собой, мечтай о морях и не позволяй телевизору заменить тебе природу. Иначе хвост ломить будет и лапы отвалятся.

Искренне твои, ДК и ВП

Примечания главного редактора: А как я должен был реагировать, когда в самый разгар сдачи номера парни заявляют, что готовы на все, хоть всю ночь работать, только бы закончить все сегодня и завтра в офисе не появляться? Конечно, воспользоваться их энтузиазмом в личных целях.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

Отличный журнал для плохих парней

Плохой у вас журнал, парни. В смысле отличный журнал для плохих парней. Таких, как я. В школе меня постоянно выгоняли с уроков — за то, что умничал, а в армии сажали на губу — за то, что издевался над старослужащими. Девушки меня не любят — потому что я в детстве успел больше прочитать, мужики — за то, что могу больше выпить. И вот листаю я МН и понимаю: воспитываете вы эгоцентристов и нарциссов. Хотя в прошлом году у вас начали появляться очень странные материалы про брак, роды, отцовство, семью и прочая чушь. И я прозрел! Вы же специально пишете так, чтобы все думали, что вы — для мужиков с ветром в голове, а когда они на это чтиво и стиль жизни подсядут — вы им статьями про роды по голове и под ребра. Сперва я был против, а потом подумал, что мне самому вроде пора обзаводиться семьей и переставать быть драчуном и пьяницей. Вот на Новый год гульну напоследок и буду думать... Может, и придумаю чего-нибудь.

АЛЕКСЕЙ

МН: Вот нас и раскусили. Мы так долго маскировались, скрывали от читателей нашу главную цель. Но ты, Алексей, понял все и почти сразу. Прочитав твое письмо, мы решили: хватит держать аудиторию в неведении! Мы публикуем твое письмо, а за то, что ты в доступной всем форме выразил смысл нашего существования, дарим тебе туалетную воду **GUCCI POUR HOMME.**

Зато практично

Ну что же подарить мужу на Новый год? О! Пока он в командировке, оформлю-ка я подписку на его любимый журнал. Приятно? Приятно! Вместе с дочуркой ждем не дождемся возвращения нашего папочки. Уже и подарок новогодний готов. Но неужели, чтобы сделать подарок, нужно ждать торжества? Ведь встреча даже после двухдневной разлуки — это тоже праздник! Вот мы и поздравили нашего мужчину с тем, что мы его любим, тем, что любит он (журнальчиком). А на Новый год джемперок подарим. Не так романтично, зато практично.

АНАСТАСИЯ БОДЕНЧУК, СЕВАСТОПОЛЬ

Рецепты консервации

Привет, мой вдохновитель! Читая каждый выпуск любимого журнала, испытываю потрясающее повышение настроения. Сразу хочется резко поменять свой образ жизни и впредь жить только по законам всеми любимого непобедимого МН. Но, к сожалению, эти настроения улетучиваются в течение недели после выхода журнала. Понимаю, что выходить каждую неделю ради таких, как я, журнал не будет, поэтому подскажите, как эти позитивные рвения в себе законсервировать хотя бы до середины месяца?

ПЕТЮХ АНТОН

Имели в виду

Здравствуйте, уважаемая редакция любимого журнала. Держу в руках свеженький номерок за декабрь. Бегло пролистав, открываю страничку 28. "Нумерология. Число декабря — 12". Все бы гуд, да только вот расстраивает меня как настоящего байкера пунктик о 12 000 лошадиных сил. Почему же самолет "Ту-134" и танк "Т-34" удостоились точного названия, а о мотоцикле всего-то Honda и CBR? Непорядочек! Ребята, моделей Honda CBR, не заглядывая в сеть, могу назвать как минимум четыре — CBR600F, CBR1000RR, CBR1000F, CBR1100XX и у них лошадиных сил ну точно уж не 120. Какую же модель вы имели в виду?

ИВЧЕНКО АНТОН

Потрясающая вещь

Да, я девушка. Да, я читаю ваш журнал, правда, не всегда. Но при этом нахожу его весьма интересным. Меня просто возмутила статья "Удовольствие: Спортивные резервы". Я гимнастка, "художница", и хочу внести некоторые поправки в эту статью. Не могу сказать про другие виды спорта, но про художественных гимнасток там написаны некоторые факты не совсем верно.

1. Это "спортивницы" и акробатки могут часами стоять на руках, мы же на руках разве что перевороты делаем и колеса, занимает это от силы секунд пять. А за это время ничего хорошего сделать не получится.
2. Ловить всякие предметы различными частями тела можно, хорошо потренировавшись, а мы, простите, тренируемся с мячиком, булавами и другими специальными предметами. Так что ваше утверждение я считаю не совсем верным.

И последнее. Конечно, групповой секс вещь, бесспорно, потрясающая, но из этических соображений я бы не стала прибегать к нему слишком часто. Ведь и вам может понравиться другая гимнастка, и гимнастке может понравиться кто-то другой. К тому же отвыкать будет неприятно...

АЛИНА

Мои финансы

Здравствуйте! Я вот по какому вопросу к вам: беру я в руки очередной номер-шедевр "Мэнса" и понимаю, что там по-прежнему нет рубрики о финансах. (Нас, мужчин, интересует не только то, как правильно подобрать себе бутерброд, не вредящий внутренней экосистеме. Мы ведь думаем не только о машинах с красиво сидящей внутри девушкой. Все это зависит от нашей финансовой успешности. Почему в мужском журнале только изредка об этом упоминается и нет целого раздела? ((У меня есть скромная кандидатура, которая будет писать для этого раздела! Не будем показывать пальцем — и так все понятно, да?

Если же вас не интересует такая перспектива, то прошу принять на рассмотрение следующее. Я по роду своей деятельности трейдер. В общем, моя работа — спекуляции на валютном и фондовом рынке. И вот как-то мне приходит письмо от инвестора, предлагающего мне взять в управление депозит на $300 000. Я вначале не поверил и попросил что-то удостоверяющее, чтобы понять, что разговор серьезный. Он прислал выписку со своего счета. В общем, я хочу рассказать в статье о том, как за две недели этот инвестор "всадил" все 300 штук. Я только успевал своими плюсами держать его в равновесии. В общем, статья будет о том, что не надо соваться на рынок тем, кто в этом ничего не понимает и кому в дилинговых центрах внушают, что они гении! (((

P.S. И простите мне мою привычку ставить эти примитивные дуги, повернутые влево.)))

АЛЕКС ИВАНОВ

Бывалый — балбесам

В вашем мужском журнале мало настоящих мужских тем. Например, про технику пишете, а толком никаких советов не даете: как сделать отопление загородного дома самому или починить вышедший из строя холодильник? И про машины то же самое — ни слова про ремонт и эксплуатацию. Введите рубрику "Советы бывалых" — это же очень по-мужски. Я вот готов рассказать, что делать, если на ходу у КамАЗа вышел из строя редуктор среднего моста. И как быть, если в вентиляционное отверстие машины пролилась банка со шпротами. Еще знаю, как из двери от "Волги" сделать дверь для Toyota 4Runner. Обращайтесь, я даже готов сам эту рубрику вести.

СЕРЕГА

Душа поет

Желаю читателей хороших и разных,
Мужских разговоров полезных, не праздных,
И чтоб Человек был хороший с обложки,
И чтоб в "Голограмме" хорошие ножки,
Чтоб "Секс" просто был, "Отношения" тоже,
И были они ни на что не похожи,
И пусть "Организм" с каждым годом сильнее,
"Карьера" чтоб круче, а "Мода" — живее,
Чтоб "Женская Логика" логикой была,
И чтоб в "Рационе" еда не остыла,
А в общем, чтоб было всего и помногу —
Men's Health, С НОВЫМ ГОДОМ,
Счастливой дороги!

СЕРГЕЙ

Лучший друг мужчины

Читать я тебя начал совсем недавно, для уточнения скажу, что не имею понятия, чего написано в сентябрьском номере! Начало что-то затянулось, так что перейдем к обещанному продолжению. На данный момент проживаю я в славном городе Харькове. Переехал я в этот замечательный город из маленького городка в начале осени, собственно, тогда и начал читать ТЕБЯ! Денег, как понимаешь, у меня не много, не с миллионом я приехал, так что поселился в бывшем общежитии. Вышел долгожданный январский номер. Открываю и читаю прекрасный заголовок — "Право на слив". Скажу честно: когда прочитал содержимое статьи, волосы стали дыбом. Да только вот не из-за того, какая беда у человека случилась, а из-за того, к чему мы приходим с этим великим техническим прогрессом: "Лучшие друзья мужчин — унитазы"! Ко всему вышесказанному и по поводу статьи могу добавить, что по переезду в Харьков я еще нормального унитаза в доме и не видел. Просто у меня такое понятие как сливной бачок в туалете отсутствует в принципе. И вот какая мораль: несмотря на все неурядицы бытовой жизни, я от нее беру все, что могу: вкалываю по 12 часов, не забываю о занятиях спортом и еще умудряюсь успевать любить и быть любимым!!! Вот это счастье, никакая кнопка не сравнится!

P.S. Благодаря одному из твоих номеров я бросил курить! Спасибо!

РОМАН

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Для кого мы стараемся стать лучше? Для себя, конечно. И чтобы нравиться противоположному полу. Поэтому на этот раз с вопросами читателей мы поступили так: дали ответить на них простым мудрым женщинам.

К лицу ли носить мужчине брюки в клетку?

МАРАТ

Миленький мой! А что за странный вопрос? Я вот уже в 80-е годы носила широкие ярко-зеленые штаны, а жила, между прочим, в военном городке. "Ишь, тетка, штаны надела!" — шипели мне вслед. А вам, миленький мой, шипеть никто не будет. Смелее надо быть, смелее.

ТАМАРА КОНСТАНТИНОВНА, ПЕНСИОНЕРКА

Салют спортсменам! Мне бы очень хотелось узнать о том, как накачать ягодицы. Возможно ли это, вообще есть ли какие-либо приемы?

М.

Обычно шилозадые свиньи выбраковываются еще на стадии отбора. Это просто конституция свиньи, как в случае с ногами: бывают кривые ноги, ноги кавалериста, ноги саблиста, то же самое и с шилозадостью. Это заложено физиологией. Ягодицы — не самые важные мышцы, можно и без них прожить.

МАРИЯ ВАСИЛЬЕВНА, ВЕТЕРИНАР СВИНОВОДЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА

Велика ли вероятность того, что украденный телефон найдут сотрудники доблестной милиции?

Если даже они его найдут, тебе точно не вернут.

МАРИЯ ВАСИЛЬЕВНА, ВЕТЕРИНАР СВИНОВОДЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА

Недавно в тренажерном зале увидел, как парень перед тренировкой обмазал себе живот каким-то кремом, а потом обернул его прозрачной упаковочной пленкой. Он пояснил, что это помогает похудеть благодаря эффекту сауны. Действительно так? Если да, то какой крем для этого лучше использовать?

АЛЕКСАНДР

Один мой знакомый немолодой уже мужчина намазывался кремом, обматывался прозрачной упаковочной пленкой и, испытывая эффект сауны, катался на лыжах. Вообще он чуть не умер. Так что крем бери самый дешевый — все равно не похудеешь, зато сэкономишь кучу денег.

МАЙЯ ГЕОРГИЕВНА, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ УНИВЕРСИТЕТА

Как правильно складывать джинсы, которые не носишь в данный момент, чтобы не образовывались вытертые полосы на местах сгиба?

Ой, мой заяц тоже все время штаны мнет кое-как и в шкаф засовывает: зимние — на лето, летние — на зиму. А потом я эти складки мучаюсь, утюгом разглаживаю. Я ему говорю — ты посмотри, как в магазине штаны сложены, и сложи их так же — и все, никаких проблем, складок и вытертостей. И ты так же сделай, это же совсем не сложно!

АННА, ДОМОХОЗЯЙКА

После того как я скинул много кг и приобрел хоть какую-то форму, кожа стала не дряхлой, но какой-то пустой... Что делать?

ЕВГЕНИЙ

Проверь, пожалуйста, не стала ли пустой кожа не только в районе поясницы, но и в районе головы? Если нет — то массаж и дальнейшие тренировки тебе помогут.

МАЙЯ ГЕОРГИЕВНА, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ УНИВЕРСИТЕТА

У меня проблема. Мой любимый хлопковый свитер увеличился, наверное, на два размера... Подскажите, как мне его вернуть в нормальное состояние и вообще возможно ли такое?

ЭМИЛЬ ПАВЛОВИЧ

Нормальное состояние для этого свитера — лежать в мусорном ведре. Купи себе новый — ни одна женщина не посмотрит на мужчину в растянутом, а затем снова стянутом свитере.

МАЙЯ ГЕОРГИЕВНА, ПРЕПОДАВАТЕЛЬ УНИВЕРСИТЕТА

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Я недавно стал ходить в тренажерный зал и услышал про так называемые белковые коктейли. Не могли бы вы мне подсказать рецепт хорошего коктейля для наращивания массы?

ЕВГЕНИЙ

Питание свиньи – самое главное. Наши животные – беконного характера, это когда толщина жира не более 35 мм, остальное – сплошные мышцы. Чтобы свинья быстро наращивала массу, одного питания мало – нужен еще режим. У нас они живут в темноте, чтобы ничего не отвлекало: поел, поспал, в туалет сходил и опять поел. Естественно, все по часам. При таком режиме через пять месяцев масса будет уже 100 кг. Что касается белковых коктейлей, то у нас в комбикорме есть все необходимые биологические добавки. Причем лучше брать отечественный комбикорм, разницу видно на качестве мяса. Импортное – как трава, только на колбасу сгодится, а вот из нашего – самый вкусный шашлык выходит. Слишком на коктейли надеяться не нужно. Конечно, можно посмотреть в аптеках составы на этикетках, но по большому счету они мало чем отличаются.

МАРИЯ ВАСИЛЬЕВНА, ВЕТЕРИНАР СВИНОВОДЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА

Привіт! Порадьти, будь ласка, як накачати груди і біцепси?

БОГДАН

Тебе помогут силиконовые имплантаты. Если денег на операцию не хватает, попробуй отжимания от пола и подтягивания. От этих упражнений такой же эффект.

АННА, ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ

У меня завтра собеседование. Есть темно-синий костюм и три рубашки: черная, розовая и белая в полоску. Какую надеть?

СЕРГЕЙ

Боюсь, с собеседованием твоим я опоздала, но тем не менее хочу уточнить – куда именно собеседование? Если на роль охранника в криминальную структуру – конечно, надо надевать черную. Если на роль стриптизера – рубашку надевать не надо в принципе... Стоимость костюма, галстука и рубашки выше среднего или они родом из Стамбула? Если второе, то я не стала бы ничего надевать, если первое – можно. Но предпочла бы белую в полоску – мало ли, вдруг будущий начальник – воинствующий гомофоб и в розовом цвете видит ориентацию.

МАРИЯ, ЮРИСТ

Перестала возбуждать любимая женщина. Молода, хороша собой, но жрет быт. Как добавить остроты в отношения?

АЛЕКСАНДР

Один хряк обслуживает 35 свиноматок. При этом все они находятся рядом, как одна семья. Хряк сам сообразит, кого сегодня обслужить, кого – потом. Задача свиноматок – привлечь его внимание. Этой паре надо больше бывать в обществе, на людях, заниматься какими-то общими делами. А то он пришел домой, посмотрел на нее в халате, и сразу все желание пропало. Процентов на 90 такая ситуация – вина женщины. Она должна быть каждый день неповторимой, обаятельной, разной, индивидуальной, играть как актриса – это мужиков заводит. А то у самцов задача – всех окучить. Весь мир. Все, что движется. Поэтому женщина должна предлагать ему разнообразие, а то бывает – надела кольцо и думает, можно расслабиться. Если так – то через полгода будет уже без кольца.

МАРИЯ ВАСИЛЬЕВНА, ВЕТЕРИНАР СВИНОВОДЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА

Где люди хранят одежду, которую надевали раз или два? В шкаф с остальной одеждой вешают? А второго шкафа у меня нет, храню все на большом кресле, но на нем мнется, и вообще вид не очень симпатичный, как быть?

У меня муж-то капитан, моряк, я когда ехала к нему на этом самом, в международном вагоне в этот самый... черт его совсем задери, я уже жила там. Что, не поверите? Я – дочь генерала! Мой муж мне говорит: "Голубка, прилети ко мне", он мне шифровочку как дал! Там нужно одно дельце разобрать! Я – раз! – села в международный, затем я села на турбоэлектроходдизель – два! – и сразу голубка прискакала к своему милому, сразу посмотрела, сразу прилетела обратно, сразу кой-кого сняли, кой-кого поставили на место, и сразу наш флот стал гораздо лучше! Как вам этот фильм понравится, как вам Рыбников понравится, говорят, он тоже-тоже, говорят, это происходило, когда я к папочке приходила в госпиталь, я с ним встретилась однажды.

Н., ВРЕМЕННО НЕ РАБОТАЕТ ПО ПРИЧИНЕ ПСИХИЧЕСКОГО РАССТРОЙСТВА

Как мне увеличить прыжок?

ДИМА

Куда?

ТАМАРА КОНСТАНТИНОВНА, ПЕНСИОНЕРКА

В ЧЕСТЬ УХОДЯЩЕГО В ПРОШЛОЕ НАСТОЯЩЕГО МУЖСКОГО ПРАЗДНИКА 23 ФЕВРАЛЯ НА ВОПРОСЫ, ЗАДАННЫЕ РИТЕ КАТЬЕР, ОТВЕЧАЕТ **ВЛАДИМИР ТУРЧИНСКИЙ**.

Как избежать дружбы с девушкой, которая тебе интересна? Дружба, конечно, это замечательно, однако уже хотелось бы и несколько иных отношений...

ПЕТР

Ну, попробуй для начала при прощании чмокнуть девушку не в щечку, как это делают друзья, а найти более эротичное место, например губы или шею. Обычно подружки так не целуются, может быть, тогда девушка догадается, что ты не хочешь быть ей просто другом? Если не получишь по лицу, значит, угадал!

Встречались 2,5 года. Все было серьезно. Но она нашла другого. Теперь пишет, как скучает и жить без меня не может, предлагает встретиться, когда буду в столице. Я ее все еще люблю, но есть ли смысл?

ALEX SOMBY

Конечно, надо встречаться! Однозначно. Во всяком случае, только при встрече вы поймете, правильно сделали или нет. А если чувства проснутся снова? Разве это плохо? Ну и начните все сначала.

Перевернул свою жизнь с ног на голову, бросил работу, учебу, приехал в столицу, решил остаться здесь жить. И все ради девушки, которую ЛЮБЛЮ! Все было хорошо. И вдруг, на пятом месяце наших отношений, она говорит мне: "Прости, мне хорошо с тобой, но вот любви нет". Как это можно все объяснить, не понимаю...

АНДРЕЙ

Зато сколько реального позитива произошло: в столицу приехал, решил остаться здесь жить! Цель – отличная, многие всю жизнь на нее не решаются. То, что на пятом месяце это произошло, – тоже реальный позитив! А если бы это произошло через пять лет, когда семья, дети, нажитое имущество, штампы в паспорте и прочая дребедень? Скажи девушке спасибо, что сподвигла тебя на серьезные решения. И не забывай, что нигде больше нет такого количества красивых девушек, как в столице.

Начал встречаться с девушкой, которая мне давно нравилась. Все вроде бы хорошо, но я постоянно думаю, что не могу с ней быть, потому что я человек скованный, малообщительный и просто неинтересный, а она заслуживает чего-то лучшего.

ИГОРЬ

Не знаете, с чего начать, начните с общения с психологом. Может быть, он профессионально поможет преодолеть ваши комплексы. Второй вариант проще: может, стоит поискать другую девушку?

Мы с девушкой пять лет встречаемся и уже год живем вместе. Только сейчас я понял, что люблю больше свободу, чем ее. Но сказать ей, что больше не люблю или что ухожу, я не могу, смелости не хватает. Что мне делать, как заставить ее бросить меня!

Вот тупость. А просто, как нормальные люди, поговорить и сделать выводы – не пробовали?

Всю жизнь испытывал такую проблему: я выгляжу моложе своего возраста лет на 5-6. Сейчас возглавляю отдел, у меня подчиненные, а я выгляжу на 25 лет.

JR.

Эх, дружок, мне бы твои проблемы! Поговорим лет через 20.

Встречаюсь с девушкой уже больше двух лет, хочу познакомить с родителями, но у нас есть проблема – отсутствие секса... любого. Ей якобы нельзя сексом заниматься, мол, болеет чем-то, но я в это не верю.

СЕРГЕЙ АЛЕКСЕЕВИЧ

Два года болеет и некогда? А здоровую не пробовал найти? Раз с родителями хочешь познакомить, наверно, намерения серьезные. Замуж будешь звать? Как она тебе, такая болезная, детей-то рожать будет? А это, извини, основа любой крепкой семьи. Поищи кого-нибудь с более крепкой генетикой или купи резиновую.

Меня бросила жена, оставила с дочерью. Я очень люблю жену. Она ушла к другому мужчине, к тренеру по бальным танцам. Что мне делать?

АЛЕКСЕЙ

Варианта два: стать тренером по бальным танцам, чтобы она вернулась обратно, или оставить все как есть и найти себе другую достойную женщину. А раны рано или поздно затягиваются.

ГОЛОГРАММА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ | 02.08

под редакцией Ивана Глушкова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ

Владимир Акимов,
Владимир Винтер,
Павел Горбачев,
Григорий Колядин,
Ринад Минвалеев,
Егор Скарлыгин,
Мария Троицкая,
Дмитрий Куц,
Владимир Пахолюк

Петтинг, римминг и прочие гламурненькие ласки отменяются! Вот тебе пособие по настоящим, рабоче-крестьянским поцелуям!

1 Первый поцелуй должен непременно происходить с закрытыми губами, напряженными мышцами шеи и выпученными глазами. Нужно быть готовым: вдруг у пока еще не проверенной девушки во рту сильнодействующий яд?

2 При переходе ко влажным поцелуям необходимо первым делом облизать зубы партнерши на предмет жучков, незаделанных пломб и остатков пищи.

3 Девушки, как известно, любят мужчин энергичных и решительных. Переходить к более откровенным ласкам надо со следующими словами: "Люб я тебе или не люб? Люб? Дай титьку пощупать!"

4 Достигнуть совершенства в искусстве поцелуев невозможно без тренировок. Выполняй эти упражнения как суперсеты три раза в неделю в три подхода по 12-15 повторов:

- **Вертикальные движения** челюстью и одновременное максимально быстрое произнесение мантры: "Пимпис Мандыевич, как здоровье Мандыя Пимписовича?"
- **Горизонтальные движения** челюстью влево-вправо и одновременное максимально быстрое произнесение мантры: "Сладок скрип лыж "Карелия".

5 Ну и главное – решившись кого-то поцеловать, тщательно обдумай возможные последствия такого судьбоносного шага.

МУЗЫКА БОДРОСТИ

В февральскую стужу музыка согреет тебя не хуже калорифера. Заряд бодрости и веселья приложется.

Cecilia Bartoli – The Vivaldi Album. Il Giardino Armonico

- 66:36
- Decca
- 1999

Чечилия Бартоли – оперная звезда, очень театральная и страстная. "Жардино Армонико" – камерный оркестр, специализирующийся на музыке XVII-XVIII веков. Люди там играют на аутентичных инструментах, всяких скрипках с жильными струнами, но делают это безупречно технически и интонационно. Их альбом арий Вивальди, самого попсового классического композитора, – настоящая эмоциональная бомба, зажигалово почище иных рок-пластинок.

[The User]. Symphony #2 for Dot Matrix Printers

- 41:20
- Asphodel
- 2002

Архитектор и композитор (The User) сначала записали звуки, которые издает зерно в элеваторе, а потом написали (и записали) две симфонии для матричных принтеров. Вторая лучше – например, потому, что треки называются не словами, а знаками препинания. Эффект, впрочем, тот же – эта "музыка", состоящая из хорового лязганья, треска и жужжания древних принтеров, сведет вас с ума и начисто лишит всех остатков гуманизма – а для революционера он только помеха.

Infected Mushroom. The Doors Remixed

- 83:57
- Unreleased LP
- 2007

Израильский трансовый дуэт записал в 2007 году альбом ремиксов на группу The Doors. 40 лет назад эти ребята открыли двери восприятия не одному поколению революционеров-банкротов, а израильтяне просто сместили точку сборки. Doors превратились в транс, диско и соул, а одна песня похожа почему-то на AC/DC.

Baghdaddies. Last Tango in Babylon

- 73:35
- Gaz's
- 1998

Британско-балканская группа The Baghdaddies – такой же фейк, как "Гоголь Борделло" или "Балкан Бит Бокс". Попытка перевести медную цыганщину на доступный для белого человека язык. Сопровождается она ортодоксальными джазовыми импровизациями. В этом что-то есть. Свет идет с Востока, война – с Балкан, и задача музыкантов – сделать эту кровавую бойню как можно более веселой. Веселье и фатализм – сначала в песнях и плясках.

ОПЫТ СТАРШИХ ТОВАРИЩЕЙ

Строить новую жизнь без соответствующей теоретической базы невозможно. На следующих страницах "Голограммы" читай лучшие материалы , взятые из рубрики "Голограмма" (бывшая "Калория", бывшая "Элементарно!") украинского и российского изданий MH.

Дар свыше

Коровы не летают, и это уже кое-что. Утром, отмывая капот своего автомобиля, ты можешь одновременно развлекаться орнитологией. Уж если оттирать экскременты, то хотя бы знать, чьи.

ЧАЙКА

Цвет – от черного до бежевого. Такая богатая палитра объясняется разнообразным меню птицы: туда входят яйца, рыба и насекомые, а в курортных местах также хлебные крошки.

ЛАСТОЧКА

Аккуратно упакованная капсула из переваренных насекомых – точно такую же оставляют и стрижи.

СОВА

Разбрызганное пятно, похожее на пролитое молоко. Нежная белизна продукта совершенно не напоминает о первичных составляющих: мелких грызунах и насекомых.

ГОЛУБЬ

Белые и коричневые потеки расплываются в неровную кляксу. Оттирай быстрее. Помет отличается едкостью и портит самый качественный автомобильный лак.

ВОРОБЕЙ

Даже такая маленькая птичка должна иногда... Но пятнышко совсем небольшое.

ВОРОНА

Настоящий ужас – не только в фильмах Хичкока. Вот, например: пятно сантиметров семь в диаметре и, едва подсохнув, с большим трудом поддается удалению.

Фанаты не позволили любимой команде проиграть всухую

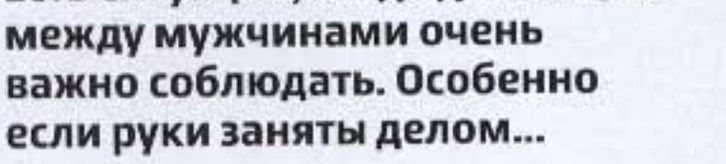
СОБЛЮДАЙ ДИСТАНЦИЮ

Есть ситуации, когда дистанцию между мужчинами очень важно соблюдать. Особенно если руки заняты делом...

Раньше все было проще: один мужик – одно дерево. Теперь, когда леса пустили на бумагу для глянцевых журналов, приходится пользоваться этими фаянсовыми эрзацами деревьев. Это, безусловно, ограничивает нашу свободу. Поскольку любой мужчина ненавидит, когда вторгаются на его территорию или брызгают на ботинки, выработаны правила сохранения дистанции во время этого процесса.

1 Свободный выбор

Редчайший случай. Но все может быстро измениться. Тот, кто займет крайнее место (1 или 6), будет сигнализировать своим видом о том, что желает остаться в одиночестве.

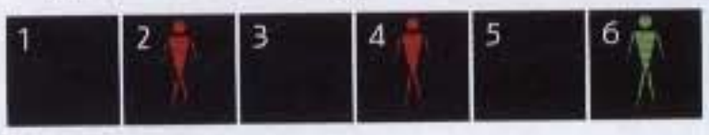


2 Ты – второй

Если 1-е место занято, то у тебя только две возможности – 5 или 6. Причем в позиции №5 у тебя огромный шанс заполучить в ближайшее время соседа.

3 Равномерное распределение

Если твои предшественники оккупировали 2-й и 4-й писсуары, то чувство симметрии и гармонии приведет тебя к писсуару №6.



4 Меньшее зло

Тип у 5-го писсуара стоит неправильно. Места 1 и 3 для тебя теперь недоступны. Иначе возникает сомнительная позиция "две пары". Тебе остается только присоединиться к большинству – №4.

5 В очередь!

Можно занять один из двух оставшихся писсуаров. Но к чему тесниться? У тебя еще остается рукомойник... нет, не в этом смысле. Причешись, поправь галстук. Глядишь, тем временем толпа поредеет.

Красным обозначены занятые места. **Зеленым** – место, которое ты можешь занять.

ГРОЗА ЭРЕКТИЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИИ

Скучно, наверное, сексологу непрерывно говорить о простате, эрекции и семенном канатике. На интервью с доктором Джеффом Хаккетом, президентом Британского общества сексуальной медицины, мы старались задавать не совсем традиционные вопросы, при этом не отклоняясь от темы.

Скажите, а когда сексологи испытывают проблемы с сексом, что они делают?

– О, сексологи – самые тяжелые пациенты. Пойти к другому врачу не позволяет мнимая профессиональная гордость. Как это я, великий сексолог, и не могу справиться со своими проблемами. Начинают заниматься самолечением, и ни к чему хорошему это не приводит. А если и идут к доктору, то ругаются с ним – мол, ничего ты в сексологии не понимаешь, как ты меня лечишь. Опять-таки столько стресса от пациентов. А нарушение эрекции – страшная вещь, с этим не шутят.

Пик сексуальной активности мужчины приходится на 20-25 лет, а женщины – на 30-40. Не ведутся ли исследования, направленные на уменьшение временной разницы?

– Такие исследования достойны сумасшедших ученых из кино! Женщины выбирают мужчин не только по сексуальным критериям. Им нужен хороший собеседник, надежная опора, материально и социально состоявшаяся личность – не случайно мужья, как правило, старше жен. Поверьте сексологу: секс – не самое главное в жизни.

Урологические мазки чрезвычайно неприятны и болезненны. Почему не проводить их под гипнозом?

– Это очень усложнит процедуру и сделает ее невероятно дорогой. К тому же под гипнозом пациент может начать непроизвольно икать, и это помешает врачу сосредоточиться. Боль же длится всего несколько секунд, а дискомфорт проходит максимум к вечеру. И процедура совершенно безопасна, от нее еще никто не умирал. Если же применять обезболивающие – это точно нанесет вред здоровью. Надо потерпеть немножко ради собственного здоровья. А то все может закончиться нарушением эрекции – это страшная вещь, с этим не шутят.

Женщины, да и мужчины в последние годы повсеместно бреют гениталии. Раньше это было совершенно не принято, а сейчас отклонением кажутся, наоборот, волосатые. А вот японские женщины ничего с собой не делают. Как вы можете объяснить такую тенденцию?

– Раньше идеалом был Шон Коннери с волосатой грудью, а сейчас – Бекхэм с гладкой. То же относится и к гениталиям – это просто вопрос моды. У европейцев своя мода, у японцев – своя. Могу, конечно, добавить, что бритье гениталий облегчает их гигиену – там масса потовых желез, и даже регулярное мытье бывает недостаточным. А где плохая гигиена – там и проблемы с эрекцией, страшная вещь, с этим не шутят.

Мы знаем, что люди раньше были ниже ростом и жили меньше, чем сейчас. А члены у них были больше или меньше? В каком ключе двигается эволюция гениталий?

– Увы, могу сказать, что члены раньше были длиннее, спермы было больше и она была качественнее, заболеваний простаты и проблем с эрекцией (страшная вещь, с ней не шутят) было меньше. Мужчины стали носить обтягивающее белье, меньше двигаться, дышать плохим воздухом, пить грязную воду и есть еду с тяжелыми металлами. Все это не может не сказаться на сексуальной сфере. Тем важнее обращать внимание на нарушение эрекции и вовремя идти ко врачу.

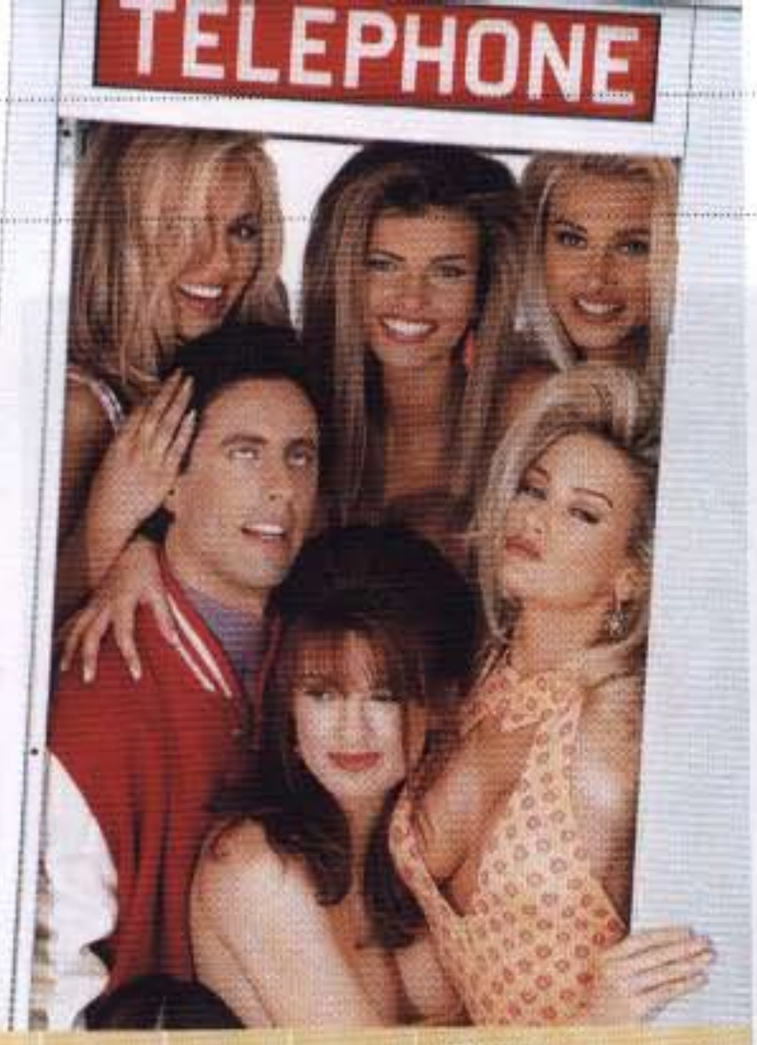
Спасибо вам, это все.

– Мы что, совсем не поговорим про нарушение эрекции?

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ДЛЯ НАТИВНЫХ ФОТО: FOTOBANK/GETTY

Измерь свой

Успех у женщин. С помощью нашего любвеобильнометра (над названием мы еще работаем) можно с точностью узнать, кто ты – донжуан или, наоборот, ревнитель благочестия. Просто поставь галочки в клетках и смотри, каких ответов будет больше.



	Девушки, имени которых ты не знал или успел забыть (за последний год)	Партнерши на одну ночь (в течение года)	Количество первых свиданий, после которых ты зашел на чай, да так и остался до утра	Секс на заднем сиденье машины (число случаев за последний год)	Презервативы, использованные за месяц	Сколько раз тебя отшивали замужние женщины или коллеги по работе	Предметы женского гардероба, случайно забытые гостями твоего дома	Количество секс-игрушек в твоей коллекции	Максимальная разница в возрасте, бывшая у тебя с подругой	
10										кошмар феминистки
9										
8										мягко скажем, мачо
7										
6										тестостерон-зависимый
5										
4										морально устойчивый
3										
2										монах
1										
0										

ПОСЛАНИЕ ЗА ТРИ МОРЯ

Пробка, пустая бутылка – вот, собственно, и все, что нужно для того, чтобы влиться в единое мировое информационное пространство. А вот пути, по которым будет дрейфовать твое послание людям.

ЕСЛИ ОТПРАВНАЯ ТОЧКА...	...ТВОЕ СЛОВО ОТЗОВЕТСЯ
Западная Европа	в Мексиканском заливе
Восточное побережье США	в Северной Европе или Северной Канаде
Япония	на Аляске или западном побережье США
Куба	в Техасе и Мексиканском заливе
Западное побережье Южной Америки	на восточном побережье Австралии
Южная Аффрика	на восточном побережье Южной Америки

Лежать!

Если вместо бурной ночи эрекция застала тебя в середине рабочего дня, ты вряд ли сочтешь это за благо. С ее помощью можно произвести хорошее впечатление на секретаршу, но никак не на начальника. Самое время прибегнуть к одному из нижеследующих способов усмирения плоти.

- **Сними штаны** Делать это рекомендуется только при наличии собственного кабинета. Все, что сдавливает половой член и мешает оттоку крови, может вызвать эрекцию. Чрезмерное давление в состоянии оказать слишком плотно сидящие брюки или трусы не по размеру. Уж лучше совсем таких трусов не носить.
- **Отожмись от пола 15 раз** Поскольку количество крови в твоем организме лимитировано, ее приток к мышцам груди и рук приведет к опустошению других частей тела. Это ослабит эрекцию.
- **Перекуси** Переваривание пищи – очень важная миссия. Твоя нервная система наверняка будет против того, чтобы организм отвлекался на что-нибудь другое. А уж тем более на такую энергоемкую процедуру, как поддержание эрекции.
- **Загляни в туалет** Хотя бы мысленно. Просто представь себе писсуар. Или бегущий ручей. Или перелей воду из одного стакана в другой. Все, что связано с водой, напрямую ассоциируется у нас с мочеиспусканием. А мочеиспускание – естественный враг эрекции.
- **Прими холодный душ** Если ванной поблизости нет, хватит и тоненькой струйки холодной воды, пущенной точно в головку. В крайнем случае намочи холодной водой бумажное полотенце и оберни его вокруг члена. Эта процедура уменьшит приток крови к возбужденному органу.

ЛИНЕЙНОЕ УРАВНЕНИЕ

Этот уникальный прибор для измерения члена был создан нами в тесном взаимодействии с учеными, посвятившими этому жизнь. Тебе остается только добиться эрекции. Надеемся, результаты тебя порадуют (особенно если ты приобрел журнал маленького формата). Даже если цифры огорчили, взгляни на проценты (от всего мужского населения планеты) и убедись, что ты не одинок.

Менее 6 см – 1%

Врачи называют это микропенией, или малым пенисом. Есть о чем горевать, хотя, к счастью, это большая редкость. К тому же 3-4 см может добавить хирург.

От 6 до 8 см – 2%

От 8 до 10 см – 4%

От 10 до 12 см – 9%

Показаний для операции нет. Если что-то не устраивает, потрать деньги на психотерапевта.

От 12 до 14 см – 21%

От 14 до 16 см – 29%

Среднестатистическое значение.

От 16 до 18 см – 19%

От 18 до 20 см – 11%

Будь осторожен, девушкам с тобой может быть некомфортно. В этом случае используй ограничивающие насадки и позы с неглубоким проникновением.

От 20 до 22 см – 3%

Более 22 см – 1%

Ты в компании именитых порноактеров с внушительными талантами.

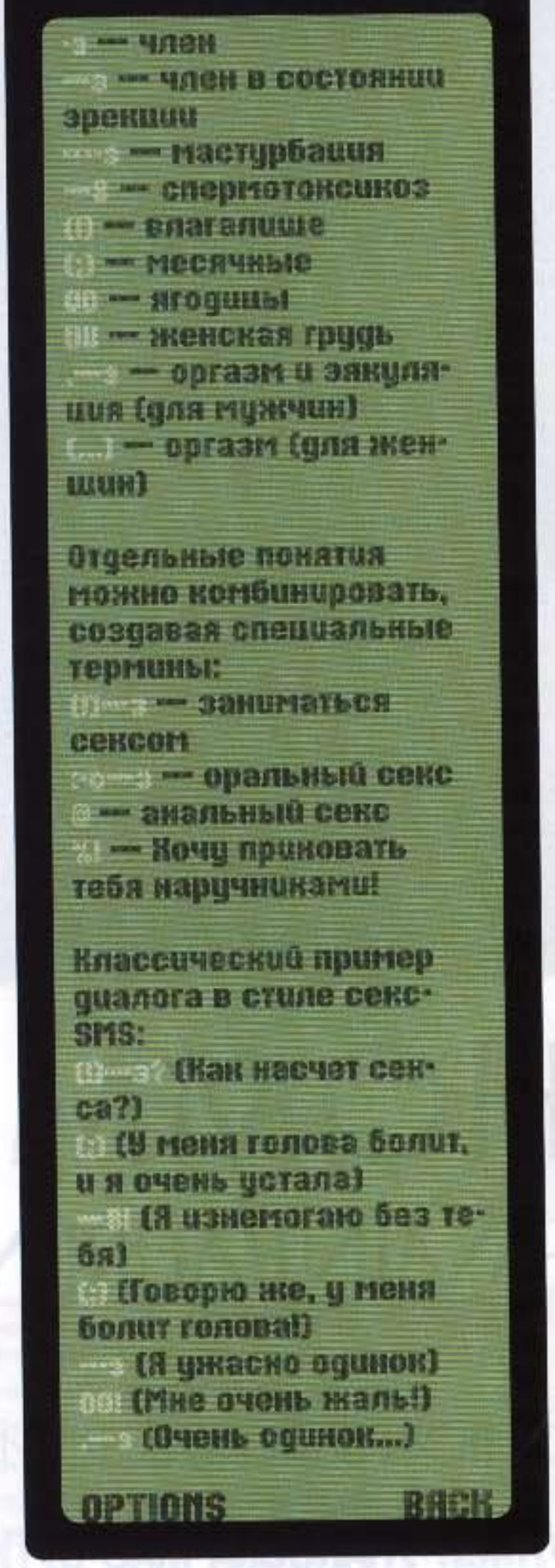
23 см Ты – Рокко Сиффреди!

24 см Ты – Рон Джереми!

25 см Ты явно врешь, потому что Джон Холмс уже умер.

ДОСТАВКА ДОВОЛЬСТВИЯ

Сумасшедший ритм жизни не оставляет времени ни на что. Ты занят, любимая девушка тоже... Но ведь организму-то не прикажешь: если он чего захочет, то ни о какой работе речи быть не может. В этих драматических случаях как нельзя кстати будет наша уникальная азбука, предназначенная специально для интимной электронной переписки. Для начала нужно договориться об условных знаках, которые вы будете использовать.



ВСТАНЬ С ТОЙ НОГИ

Сегодня ты решил не делать зарядку, а вместо этого понежиться десяток минут. Никто тебя за это не осудит. Особенно если ты выполнишь несколько упражнений... Нет-нет, никаких гантелей. Просто приятные движения для тех, кто хочет поваляться в постели.

1 Как следует потянись, закинув руки за голову, чтобы размять мышцы спины и плеч. Сделай два-три глубоких зевка – так ты активизируешь с утра свою систему кровообращения.

2 Теперь согни ноги в коленях и медленно подтяни их к груди – это "разбудит" мышцы ног. Главное – не поднимай высоко голову. К чему тебе лишние нагрузки на позвоночник с утра?

3 Согнув колени, приподними бедра и ягодицы и, отрывая позвонок за позвонком от постели, зависни над матрасом. Осторожно опустись, повтори упражнение несколько раз.

4 А теперь пора дать себе небольшую нагрузку. Крутя "велосипед" ногами в воздухе, ты стимулируешь кровообращение, тем самым предохраняя сердце и вены на ногах от будущих нагрузок.

5 Опускай ноги на пол плавно. Ты убережешься от утреннего перепада давления, вызывающего головокружение даже у здоровых людей, резко встающих после ночного сна.

6 Энергичные движения согнутыми локтями по сторонам – диафрагма расправлена, а легкие дышат легко и свободно. Доброе утро!

С шумом и брызгами

Совершенства надо добиваться во всем, что ты делаешь. И Хэл Трайтс по кличке Гамбургер близок к этому. Его любимый вид спорта – прыжки в воду с максимальным разбрызгивающим эффектом. Успехи Трайтса впечатляют – он пятикратный чемпион США. И секретов своих не скрывает.

1 На старт
Став на край бассейна, прыгай вверх и вперед так далеко, как только сможешь. И только как следует отрепетировав прыжок, переходи на тумбу.

2 Поза Супермена
Во время полета выпрями руки и ноги. Новички норовят и приводниться в этой же позиции. И напрасно. Больно ведь будет, елки-палки.

3 Прогнись
Перед удачным приводнением необходимо максимально прогнуть спину. Это избавит от неприятных ощущений лицо и пах, обеспечив максимальный разбрызг.

4 Финиш
В момент соприкосновения с водой максимально отведи голову назад. Для пущего эффекта после приводнения лучше всего застыть в позе всплывшего утопленника.

ПРИБОР ФЕВРАЛЯ:

БУЛЫЖНИК

Удивительна судьба этого прибора! Созданный, как большинство шедевров, совершенно случайно, он оказался востребован во всех сферах человеческой деятельности. Известны два его основных назначения: дорожное и милитаристское. Мостовые издавна клали с активным использованием прибора, в смысле – булыжника, а изобретение асфальта только испортило этот выстраданный веками процесс. Дело в том, что булыжник для человека являлся метафизическим всем.

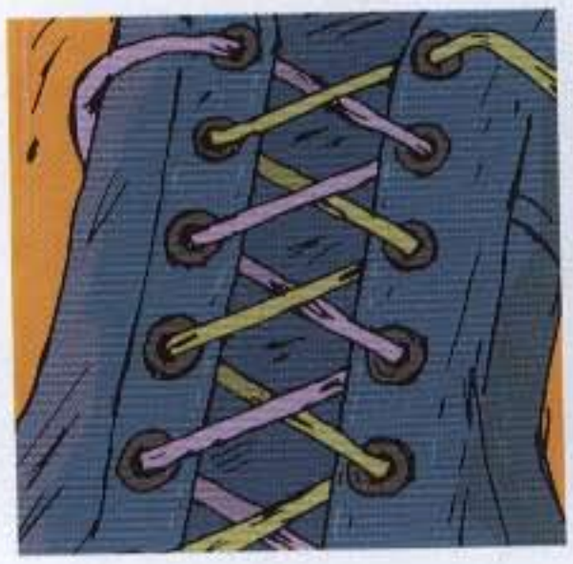
Мало кому известно, что именно он задолго до Гагарина, Белки и Стрелки первым полетел в космос, когда чукотский охотник пытался сбить мешающий ему аэроплан. Позднее превосходные качества булыжника оценили практически везде, и сейчас, к примеру, англичане используют этот прибор в разведывательной деятельности. Да и известные кутюрье утверждают – булыжник снова входит в моду. Если раньше было принято элегантно носить этот предмет за пазухой, то нынче он выгодно выделит вас, если украсить им верхний карман пиджака – тот, в котором платок. В таком виде очень удобно проводить совещания, переговоры, да и просто прогуливаться, особенно по заводским районам поздним вечером в день получки.

ПРИМЕНЕНИЕ:

- **Строительство (редкий декоратор не воскликнет восхищенно, глядя на оформление булыжником: "Мать-перемать, габионные конструкции!")**
- **Революция (булыжник – оружие пролетариата)**
- **Скульптура ("Булыжник – оружие пролетариата")**
- **Семейная жизнь (булыжник – оружие пролетариата женского пола)**
- **Банковское дело (булыжник – лучший фиксатор открытой двери)**

Шнурный интерес

При выборе потенциального полового партнера девушки не в последнюю очередь оценивают состояние его ботинок. Хлопот с ними не оберешься – их надо не только до блеска начистить, но и правильно зашнуровать. Способов шнуровки – великое множество, поэтому, чтобы окончательно в них не запутаться, мы выбрали наиболее достойные варианты.



Классическая (крест-накрест)

Стандартный способ.

⊕ Простой и привычный.

⊖ Мнет кожу ботинок.

Оригинальная

Шнуровка почти такая же, как и в способе крест-накрест, только шнурки пропускаются то с внешней, то с внутренней стороны ботинка.

⊕ Оправдывает свое название.

⊕ Меньше изнашиваются шнурки.

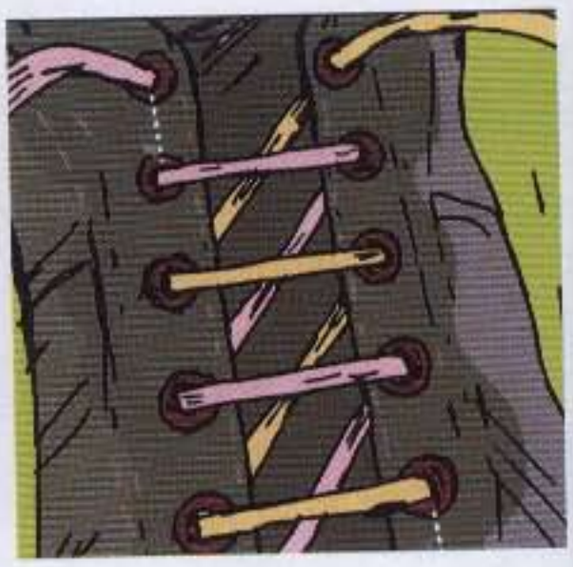
⊖ Трудно шнуровать.

Экономичная

Для такой шнуровки собственно шнурков и дырочек нужно совсем немного. Участки типа "шнуровка классическая" сменяются пустыми промежутками.

⊕ Экономия шнурков. Можно разрезать их пополам и использовать поочередно.

⊖ Слабая шнуровка.

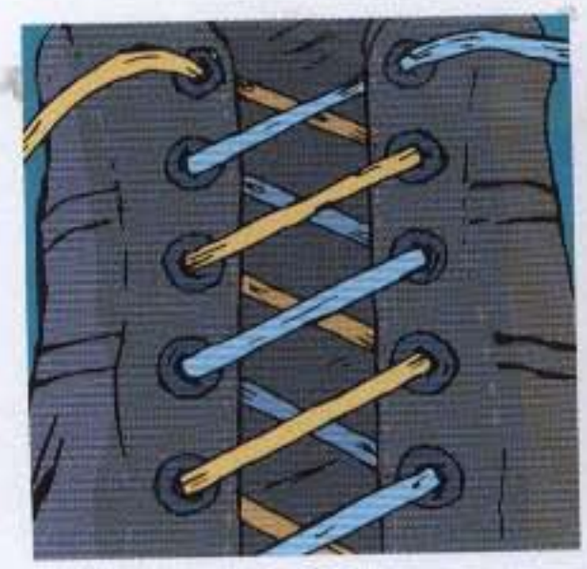


Пила

Метод похож на "продажный", но в данном случае в спираль свиваются параллельно оба конца шнурка.

⊕ Шнуровка равномерно затягивается одним движением.

⊖ Как и в случае с продажным – мешает асимметрия. Приходится немного поразмышлять над последней дырочкой.



Двуручная пила

Получается похоже на крест-накрест, однако по сути это та же "пила", только теперь шнурки вдеваются не горизонтально, а по диагонали.

⊕ Красиво, быстро и легко.

⊖ Асимметрии не удалось избежать и в этом случае.

Продажная

Так шнуруют ботинки в магазинах. Один конец шнурка продевается по спирали через все дырки, а второй – по диагонали из нижней дырки в верхнюю.

⊕ Красиво смотрится (особенно с широкими шнурками).

⊕ Ботинок плотнее облегает ступню.

⊖ Неудобно затягивать из-за несимметричности концов.

Бравый пожарный

Наихитрейший способ шнуровки. Продеваешь один конец в дырочку, переплетаешь его с другим, обвиваешь с противоположной стороны и так до тех пор, пока не кончатся дырки. Или терпение.

⊕ Самый надежный и прочный способ.

⊖ Шнуровать придется очень долго. Так же как и снимать ботинки.

Непорочные связи

Ты наверняка продолжаешь завязывать шнурки по старинке. Сначала узелок, потом – бантик. Тебе будет интересно узнать, что это безобразие называется "бабий узел". Помимо неподобающего настоящему мужчине названия, он еще и весьма непрочен. Чем завязывать шнурки по 30 раз на дню, зарабатывая мозоли на пальцах, пользуйся усовершенствованными версиями:

- **Ром-бабий узел** Завязывая бабий узел, продень в петлю не один, а оба конца бантика – прочность повышается ровно в два раза.
- **Прямой узел** Первый узел завязываешь в одну сторону, а второй – в другую. Идеальное решение для скользких синтетических шнурков.

Nissan Russian Adventure 2008

СНОУБОРД, ГОРНЫЕ ЛЫЖИ (ФРИРАЙД)

● **31 января – 5 февраля, Красная Поляна**

Фрирайд, или свободное катание на сноуборде и горных лыжах по неосвоенным целинным склонам, считается одним из самых лучших видов горнолыжного отдыха. Им занимаются самые смелые и умелые спортсмены, которые спокойно чувствуют себя в глубоком снегу, умеют читать рельеф склона и не понаслышке знают, что такое лавины.

В этом году в Красной Поляне впервые пройдет один из этапов чемпионата мира по фрирайду, в котором участвуют 44 лучших лыжника и сноубордиста из США, Франции, Швейцарии, Австрии и других стран. На трассу хребта Аибга выйдут чемпион Кубков мира по бордер-кроссу Ксавье де ле Рю (Франция), его соотечественник, чемпион мира по фрирайду и участник ралли Париж – Дакар Герлен Шишери, двукратный победитель X-Games и бронзовый призер Олимпиады в Нагано Ули Кестенхольц (Швейцария) и другие достойные спортсмены. Пропускать такое событие определенно нельзя.

СПРАВКА

- **Красная Поляна** – один из самых динамично развивающихся горнолыжных курортов России, столица зимних Олимпийских игр 2014 года.
- **Расстояние от Адлера** – 60 км.
- **Расстояние от центра Сочи** – 70 км.
- **Количество гостиниц** – более 50.
- **Высота над уровнем моря** – 600 м, окружающие горы поднимаются на высоту от 2000 до 3000 м.
- **Протяженность горнолыжных трасс** – более 25 км.

ТОП ФАЙВ

Если зима замела снегом твои ориентиры – вот тебе пять отличных примеров для подражания. Но не слепого, а вдумчивого. Долгим зимним вечером сядь у теплой печки с журналом в руках и подумай, чему у этих граждан можно поучиться, а чему учиться не стоит. Потому что экстрим – это хорошо, но быть живым и здоровым не в пример лучше.

1

Владимир Моногаров Живое воплощение того, что возраст не помеха для активного образа жизни. Этот украинский альпинист (а по совместительству – ученый-биолог, преподаватель Киевского института физкультуры и многолетний председатель Федерации альпинизма Украины) прославился тем, что покорил наивысшую вершину Европы – Эльбрус (5642 м) – вскоре после своего 80-го дня рождения. Согласись, это достойный пример для подражания.

2

Трэвис Пастрана Сделал двойное сальто назад на мотоцикле на X-Games 2006. "Never again!" – таким был ответ звезды мотофристайла на вопрос журналиста: "А слабо еще раз, на бис?" В свои 24 года этот двухметровый красавец расставил все точки над "i" в самом зрелищном и безумном виде спорта FMX. Вдумайся: свой первый чемпионский титул парень получил, когда ему было всего 14 лет!

ВЫСТАВКА ВЕЛОБАЙК – 2008

● **28 февраля – 2 марта, Киев**

Во-первых, презентация новинок, подготовленных ведущими производителями к новому велосезону. Во-вторых, зрелищные соревнования по велотриалу. В-третьих, просто весело и интересно. Сходить туда стоит не только велосипедистам – на выставке будет также представлено различное туристическое снаряжение.

1-Й ЭТАП КУБКА УКРАИНЫ ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ (БОУЛДЕРИНГ)

● **2-3 февраля, Винница**

Зимой меряются силой и прочими чемпионскими качествами не только лыжники, сноубордисты и прочие биатлонисты. Скалолазы тоже не дремлют и открывают сезон соревнований.
www.extremeua.com

3

Марко Сиффреди 23 мая 2001 года, на следующий день после своего 22 дня рождения, этот французский паренек осуществил первый в истории спуск на сноуборде с Эвереста (8848 м) по сложнейшему кулуару Norton. В том же году Марко был признан лучшим райдером года, а на следующий вновь отправился на Эверест, чтобы спуститься по другому, более сложному участку Hornbein. 8 сентября 2002 года один из базовых лагерей потерял связь с Марко. Его след оборвался на высоте 8500 м.

4

Z-Boys В конце 70-х в США грянул кризис недвижимости: сотни домов с бассейнами оказались заброшенными. Для многих это означало начало черной полосы, но только не для подростков из рабочего района Догтаун. Им пришло в голову использовать бассейны как места для занятия скейтбордингом: конструкции некоторых имели округлые стенки и отлично подходили для катания. Так родился бунтарский стиль скейтбординга "боул".

5

Древние полинезийцы Праотцы экстремальной культуры. Именно в Полинезии, как гласят легенды, 3000-4000 лет назад появился серфинг: аборигены катались по волнам Тихого океана на огромных деревянных досках. А чтобы убедить океан дать хорошие волны, они привлекали Kahunas – жрецов, которые молились и исполняли ритуальные танцы.

ПОКУДА БЫЛЪ МАРСІАНИНЪ ЅДОРОВЪ УЧИНИЛЪ ЧЕЛОВѢКАМЪ
ВОЙНУ МІРОВЪ КОВО ОГНЕМЪ А. ВОВСѢ ИЗЖОГЪ ОКРОМА РУБАХЪ
ДА ПОРТОКЪ ИНЫХЪЖЕ ИЗЛОВИЛЪ
ДА ВЪ ЮШКУ Б. ИЗМОЛОТИЛЪ
ВЪ ГОРОДѢ ХОДИЛЪ ДА ДУРНУЮ БОЛѢЗНЬ И ПОДХВАТИЛЪ ОТЪ ТОГОШТО НЕ ЛѢЧИЛСЯ ЗАНЕМОГЪ И ВО ПРАХЪ ОБРАТИЛСЯ ДА НАЗЕМЛЮ ПОВАЛИЛСЯ
А.
Б.
А.К.

ВСЕ РАВНО

Все больше моих друзей, коллег и соседей откровенно плюют на все, что происходит кругом. Закрываются в себе. И если в ближайшие годы не произойдет чуда и Землю не навестят инопланетяне, реальность может окончательно отойти на второй план.

В школе, на уроке мира, учителя обещали от жизни намного больше, чем мы в результате получили. Каждый собирался стать космонавтом, капитаном дальнего плавания или хотя бы водолазом. Никто не писал в школьных сочинениях "Кем я хочу стать" что-нибудь вроде: "Когда я вырасту, я буду торговать цементом" или "Когда я стану взрослый, я с утра до вечера буду сидеть в душной комнате и считать цифры, пока не ослепну". Жизнь представлялась загадочной, полной открытий и великих дел. В действительности же космонавты и капитаны в таком количестве никому оказались не нужны, строить коммунизм мы опоздали, всех настоящих врагов родины победили и без нас. И получилось, что миллионы выращенных для подвига мужчин стали менеджерами, продюсерами и журналистами. В результате большинство из них погрузились в себя, в потребление или занялись откровенной симуляцией. Вернуть их обратно будет непростой задачей.

В обществе неглупых людей на какой-то вечеринке я имел неосторожность отозваться об одном нашем общем знакомом в том смысле, что он чересчур материален и способен "два часа обсуждать последние модели холодильников". К моему удивлению, это замечание возымело ровно противоположный эффект и спровоцировало длительную дискуссию на тему, у кого какой холодильник. Я не мог поверить, сначала даже подумал, что все они просто шутят — увы, эти достойные члены общества искренне мерились холодильниками. Я не стал относиться к этим людям хуже. Потребление — хороший друг для всех, кто не знает, чем себя занять, — оно не оставляет времени на воспоминания и уж тем более мечты.

Знакомый топ-менеджер крупной компании, от которого зависят судьбы людей и мутные потоки капиталов, встретился мне за утренним кофе. Он готовился к какой-то важной встрече с западными партнерами, перед ним на столе лежали бумаги, ноутбук и куча других гаджетов. Выглядел он грустным и потерянным. Я с трепетом представил себе, о чем он думает в этот ранний час — кризис ликвидности на японской фондовой бирже, падение котировок на мексиканский мазут, наукоемкие нанотехнологии, — я сразу почувствовал себя ничтожным бездельником.

— Да-а-а-а… — протянул он, и я замер в ожидании.

— Вот обязательно догадается… — произнес он задумчиво.

"Господи, неужели опять дефолт?" — подумал я. Но нет. У него случился какой-то внеплановый роман, и он был занят размышлениями о том, как бы до вечера "накопить сперму", чтобы супруга не заподозрила неладное. Я почувствовал разочарование — я представлял, что мысли людей, ответственных за судьбы и миллиарды, должны быть заняты какими-то более возвышенными материями. Теперь даже страшно представить, о чем думают простые люди в метро.

Его ровесник, чиновник со звонкой должностью, от-

ветственный за дела государственной важности, встретил меня дома. Он сидел перед плазменным монитором и убивал фашистов к тому моменту уже двое суток. Он не спал, не ел, не брился, но в глазах у него была решимость, я видел, что он готов идти до конца. Этому его, в конце концов, учили в школе, виртуальная реальность была гораздо более осмысленной, чем та, в которой он с утра до вечера встречался с какими-то серыми людьми в костюмах и каждый день обедал в министерской столовой с такими же роботами, как и он сам. Когда его в очередной раз убили, он чуть не заплакал. Когда его спустя месяц уволили, он был просто счастлив. Я его давно не видел. Говорят, он сейчас в Ираке, воюет с шиитами.

— Знаешь, что он мне ответил, когда я сказала ему, что мы расстаемся? После пяти лет совместной жизни? Он сказал: "Мммм". И все! — девушка за соседним столиком произносит это почти без эмоций.

Всем все равно. Вернуть таких людей к жизни может только что-то невообразимое. Реальность должна измениться настолько, чтобы разочаровавшиеся в ней циничные и никому не доверяющие люди снова стали детьми и начали жить по-настоящему. Большинство этих ситуаций уже давно и с удовольствием использует с целью обогащения популярная культура.

Отбросить цинизм и равнодушие могло бы помочь, скажем, нашествие марсиан. Когда-то Гагарин дал миру надежду, что человек может загадить не только Землю, но и бескрайние космические просторы. Развитие науки показало, что далеко не улетишь и вообще это смутная перспектива. Но если человек не полетит в дальние миры, то почему бы их посланцам не прилететь к нам?

Утром в понедельник, собираясь идти на работу и гладя рубашку, включить телевизор и увидеть в новостях марширующих мохнатых марсиан с красными глазами. Подумать, что вчера, пожалуй, переборщил со всякой дрянью, ущипнуть себя и переключить канал. Увидеть по другому то же самое, позвонить друзьям и отправиться в родной военкомат, по дороге вспоминая, как собирается автомат Калашникова.

Инопланетное нашествие заставило бы землян другими глазами взглянуть друг на друга. Что на уме у холодных тварей с Марса? С ними невозможно ни договориться, ни выпить, ни переспать. Оставшись один на один с холодной Вселенной, человек может опереться только на плечо соседа, друга, коллеги. Кого мы до этого дня называли уродами и фриками? Своего начальника? На фоне этих тварей он покажется ангелом. Свою бывшую подружку? Да даже ее бабушка гораздо привлекательнее, чем холодные марсиане.

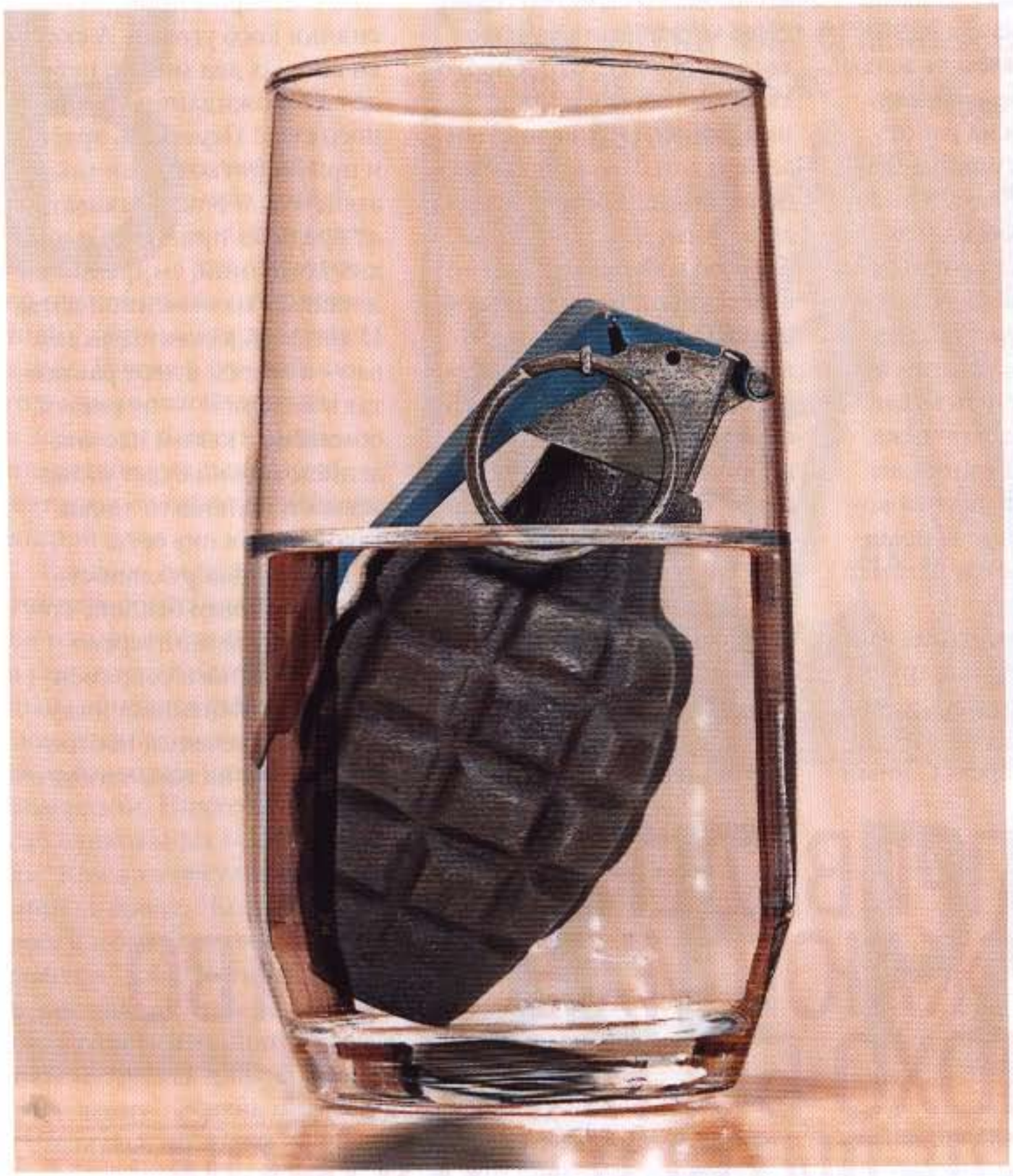
Если проводить время в сражениях с инопланетными тварями в метро и на телебашне, то с чистой совестью можно отказаться от компьютерных игр и наркотиков, алкоголя и продажной любви. Это же чистый адреналин. Что может быть более серьезной задачей для мужчины, чем защитить родную голубую планету от агрессивной инопланетной заразы? Мог ли хоть кто-нибудь из нас в самых смелых мечтах вообразить себя с автоматом в руках, защищающего отчий дом от марсиан? Тогда многочисленные тренировки на компьютерном симуляторе не пропадут зря. И если суждено погибнуть, то не от инсульта перед новым плазменным монитором в выдуманной реальности, а от захватывающего настоящего.

ДЛЯ ПРИВЕДЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ В ЧУВСТВО НЕПЛОХО БЫ НАКОНЕЦ ОПРЕДЕЛИТЬСЯ С ТОЧНОЙ ДАТОЙ КОНЦА СВЕТА

Для приведения окружающих в чувство неплохо бы, наконец, определиться с точной датой конца света. Чтобы в ежедневнике было написано что-то вроде: "Следующая неделя: день рождения мамы — корпоратив — апокалипсис". Какой смысл покупать новый холодильник, если через два месяца все кончится? Зачем копить сперму? Почему бы не жить каждый день, как последний? Возможность присутствовать на самом последнем представлении в истории пробудит от спячки кого угодно. А сколько добрых дел можно переделать в ожидании Страшного суда! Перестать врать и притворяться циничным атеистом, и опять отказаться от вредных привычек и плохих компаний, смиренно дожидаться назначенной даты. И когда весь спектакль снова — а вот ты в этот раз все-таки поверил! — окажется обманом, с каким наслаждением можно будет развязаться и полюбить жизнь такой, какая она есть.

Настоящая реальность стала слишком бедной, чтобы искренне заинтересовать циничного современника. Вся нынешняя индустрия развлечений построена именно на том, чтобы помочь человеку восполнить разницу между реальностью и ожиданиями. Дать ему подняться над убогим повседневным существованием — за персонажа игры сражаться с инопланетянами или увидеть вместе с героями фильма, как выглядит апокалипсис. Если чуда не произойдет — марсиане и конец света минуют человечество, — то всеобщее безразличие будет только усиливаться. А у реальности не окажется никаких шансов. ■

БЮЛЛЕТЕНЬ



Стоит как штык

Медики Калифорнийского университета исследуют новые свойства гранатового сока. Как выяснилось, этот продукт способствует повышению уровня азота в крови, а значит, ускоряет расширение кровеносных сосудов. Аналогичный принцип действия используется в лекарствах от эректильной дисфункции. Испытуемые, ежедневно выпивавшие по стакану гранатового сока за ужином, уже через несколько недель сообщали о значительном улучшении потенции.

Хлопчатобумажные наволочки – сплошь вред, утверждают американские дерматологи. Длительное (фактически еженощное) соприкосновение кожи лица с хлопком влечет микротравмы, преждевременное старение и появление морщин. Желающим подольше сохранить молодость медики советуют в срочном порядке обзавестись шелковым и атласным постельным бельем.

Живые протезы

Американским ученым удалось создать "бионическую руку" – протез, который управляется силой мысли и позволяет чувствовать прикосновения. Новинка сделана благодаря революционной технологии, которая дает возможность передавать сигналы от нервных окончаний на механическую конечность с помощью специальных электродов.

И кровь останавливается

Химики одной из американских корпораций совершили прорыв в области кровоостанавливающих средств. Они создали новый полимер, который под воздействием крови разбухает и превращается в гель, плотно закупоривающий рану и останавливающий кровотечение. При этом гель пропускает воздух, а также содействует свертываемости крови.

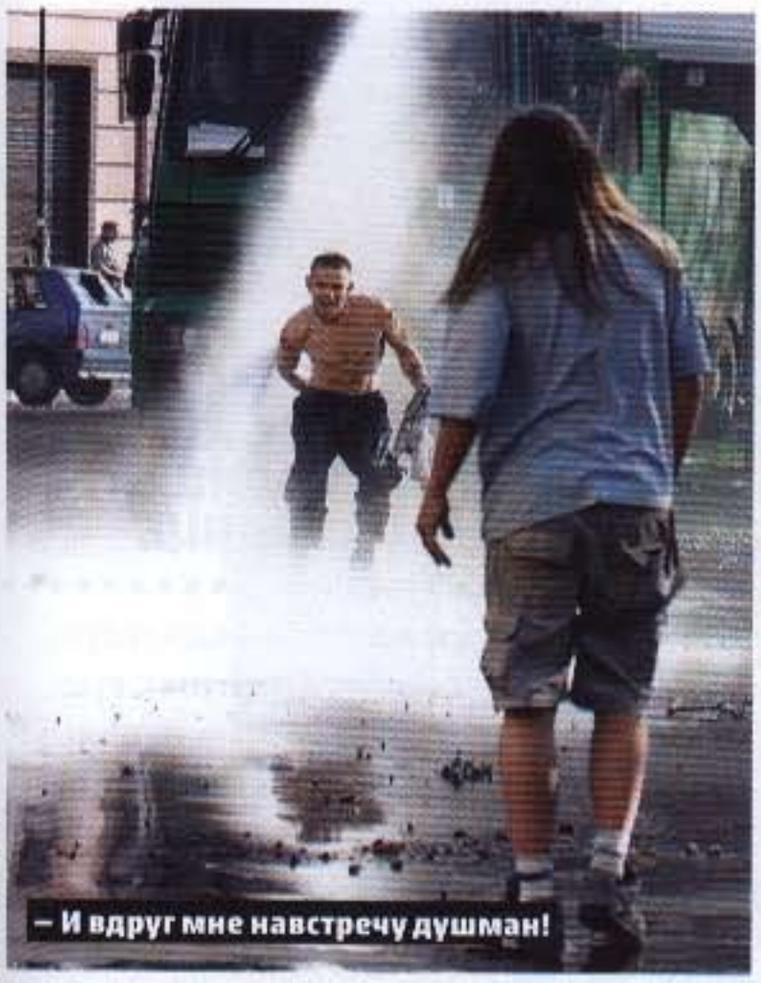
ФОТО: AP, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., ГОТОВЫЙ ИЗОБРАЖЕНИЕ

Победа трезвости

Алкоголизм в ближайшее время будет побежден, причем без радикальных методов. Эксперты медицинской школы Университета Нью-Йорка обнаружили ген, который отвечает за пристрастие организма к спиртному. Его активность напрямую связана с тем, насколько быстро человек становится зависим от алкоголя. Контролируя эту активность извне, зависимость можно будет наконец-то обуздать без кодирования и гипноза.

На здоровье

Физиологи из университета шотландского города Стратклайд установили, что малоподвижный образ жизни негативно сказывается на психическом здоровье. Происходит это из-за ухудшения работы сердечно-сосудистой системы и изменений химических процессов в головном мозге.



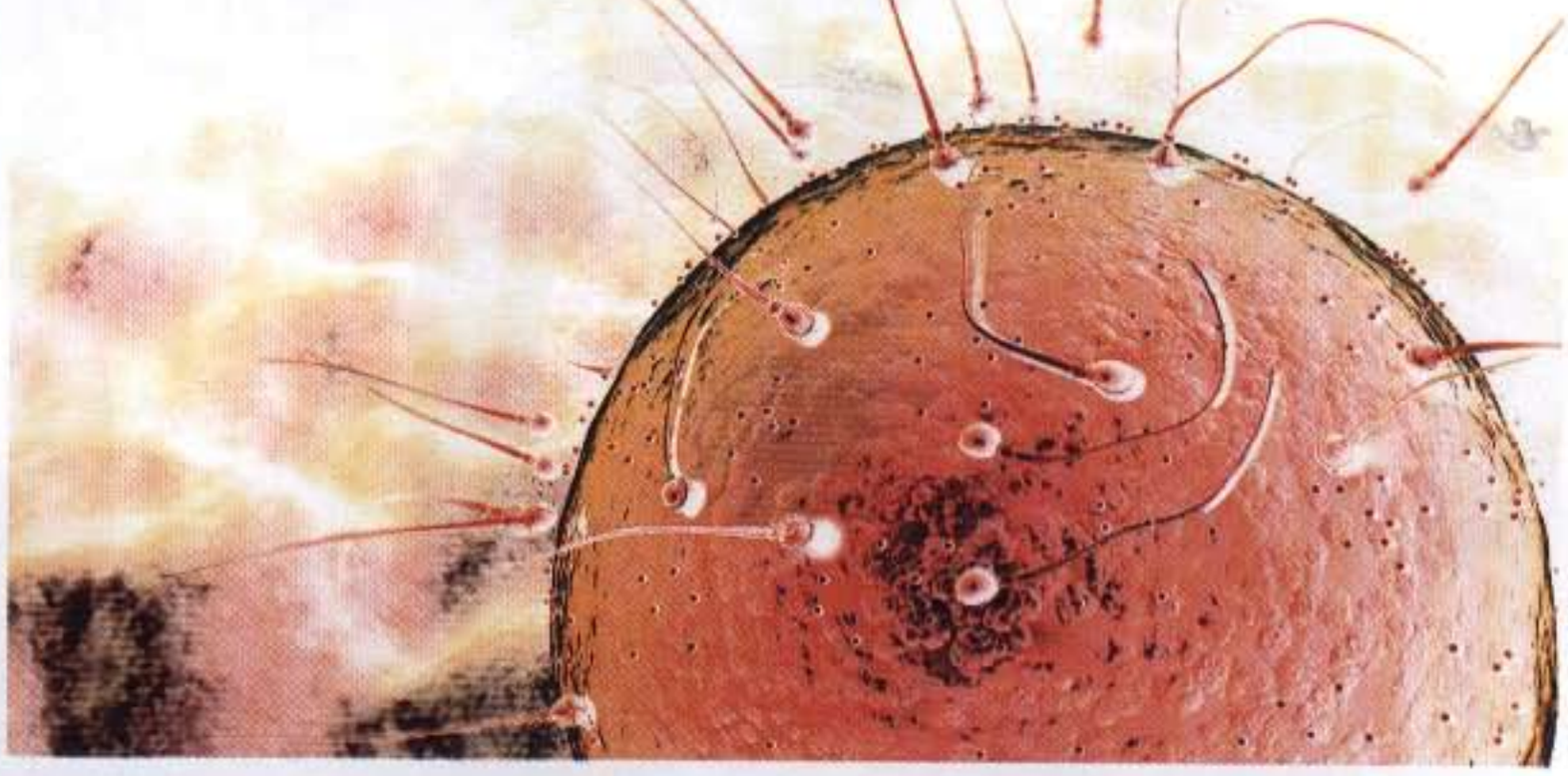
– И вдруг мне навстречу душман!

На дне

Нам сообщают из достоверных источников, что британским умельцам удалось радикально усовершенствовать беговую дорожку. Система Hydro Physio гениальна и проста: по сути, спортсмен бегает по дну резинового аквариума. Подача в этот аквариум воды увеличивает эффективность занятий за счет возрастания сопротивления среды и действия гидромассажа. В итоге время тренировки может быть сокращено на две трети – при том же результате.

По матери

В Англии сейчас проходит испытания сенсационная методика искусственного оплодотворения. Она подразумевает зачатие ребенка не от двух, а сразу от трех родительских клеток: одной отцовской и двух материнских – с целью уменьшения врожденных генетических заболеваний. Пока эксперименты ставятся на животных.



ТЕЛЕГРАММЫ

От собственных корреспондентов

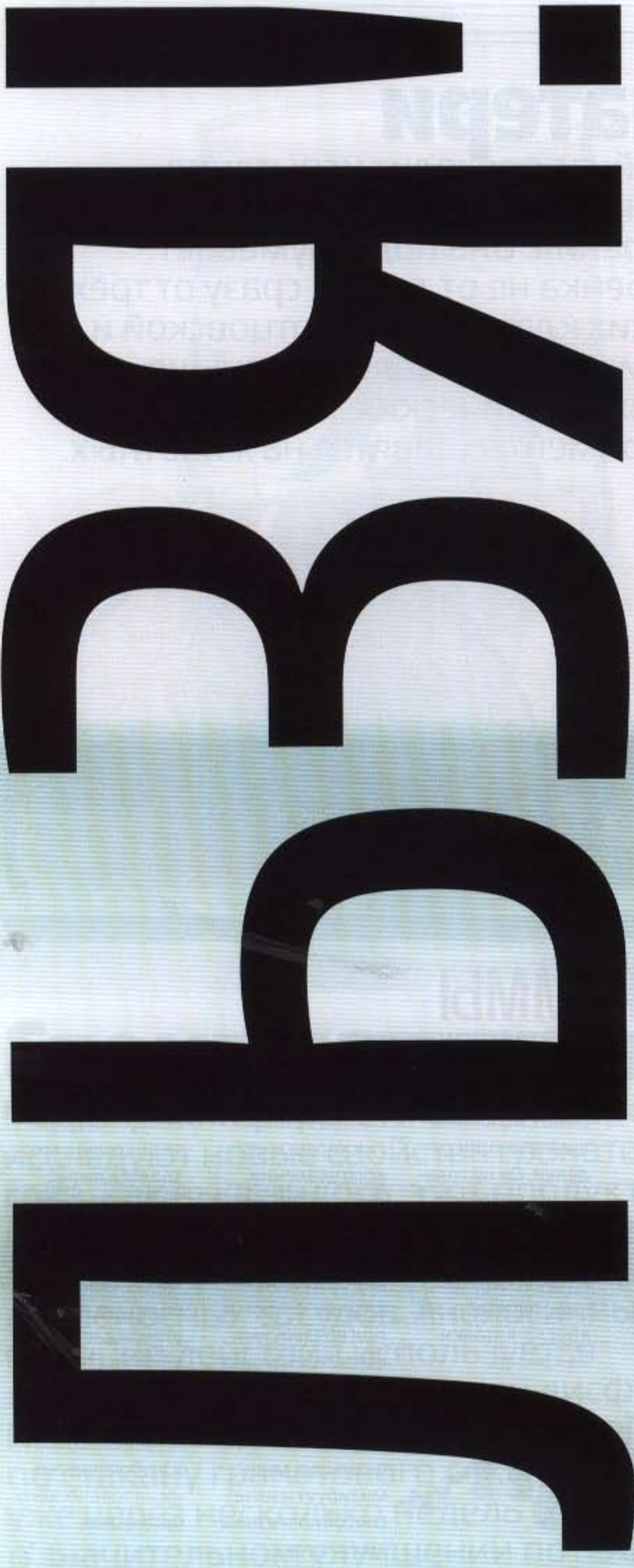
КАНБЕРРА Изобретена бормашина нового поколения! Ее работа основана на лазерных и инфракрасных технологиях и совсем не причиняет боли пациенту. Кроме того, она способна удалять пораженные кариесом ткани.

ТОКИО Изобретен робот, исполняющий функции сиделки. Он не только делает уколы, подает еду и приносит судно, но и помогает инвалиду пересесть из кресла-каталки на кровать.

ТЕЛЬ-АВИВ Разработана технология хирургического удаления опухолей, основанная на криотерапии. Вредоносные клетки уничтожаются под воздействием экстремально низких температур. Такая операция не оставляет шрамов и минимизирует жизнеспособность раковых клеток.

НАГОЯ В местном университете впервые в мире удалось вырастить целую человеческую кость из детских молочных зубов. Руководитель группы утверждает, что именно стволовые клетки молочных зубов могут развиться в любой вид ткани человеческого организма.

ФОТО: AP, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., FOTOBANK/GETTYIMAGES



КАК НАРУШИТЬ 10 ЗАПОВЕДЕЙ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

1 НЕ УПОТРЕБЛЯЙ АЛКОГОЛЬ

● **Достало!** Естественно. Чтобы как следует встряхнуться, нет ничего лучше доброй дружеской пирушки. Отрицать это не в силах даже специалисты. По их мнению, алкоголь — вполне надежное средство для снятия стресса, если мероприятие проходит в приятных, расслабляющих условиях.

● **И все же** Если делать это слишком часто, проблемы со здоровьем не заставят себя ждать. Устроил себе приятный вечер — следующие три дня лучше всего объявить санитарными и из жидкостей употреблять только чай, воды и морсы.

2 ПОЛЬЗУЙСЯ УФ-ЗАЩИТНЫМ КРЕМОМ, КОГДА ВЫХОДИШЬ НА СОЛНЦЕ

● **Достало!** Кончилась жара — забудь о защитных кремах. Регулярное их использование значительно повышает концентрацию алюминия в коже. А это — очевидный риск заполучить меланому или другой вид рака.

● **И все же** Даже зимнее солнце — источник вредного ультрафиолетового излучения, от которого, безусловно, надо защищаться. Но лучшая защита — это не крем, а правильная одежда и ограничение времени пребывания под открытым солнцем. Особенно на горнолыжных курортах.

ФОТО: GLEN BURROWS, IM-ФОТОСТУДИЯ

ФОТО: GLEN BURROWS, M-BOUTIQUE STUDIO

3
СПИ ПО 8 ЧАСОВ ЕЖЕДНЕВНО

● **Достало!** Как ни странно, уровень смертности среди тех, кто спал по 8 часов каждую ночь, даже немного выше, чем у тех, кто провел в объятиях Морфея по 7, 6 и даже 3 часа. Самые видные сомнологи подтверждают, что потребность в сне — дело сугубо индивидуальное, некоторым требуется 11 часов, а другим — только 5.

● **И все же** Важно не столько количество, сколько качество. Главное, правильно подготовиться: за 20 минут до отхода ко сну — никаких книг, телевизора, компьютера и тем более работы. Лучше всего, конечно, секс, если не приравнивать его к работе.

4
НИКАКОГО КОФЕИНА

● **Достало!** В отличие от прочих бодрящих субстанций кофеин обладает еще и способностью предохранять печень от всевозможных проблем.

● **И все же** Все хорошо в меру. Кофеманы страдают от ломки почти так же, как заядлые курильщики и наркоманы. В отсутствие любимого напитка у них возникают головные и мышечные боли, депрессия, тошнота.

5
ТРЕНИРУЙСЯ ТРИЖДЫ В НЕДЕЛЮ

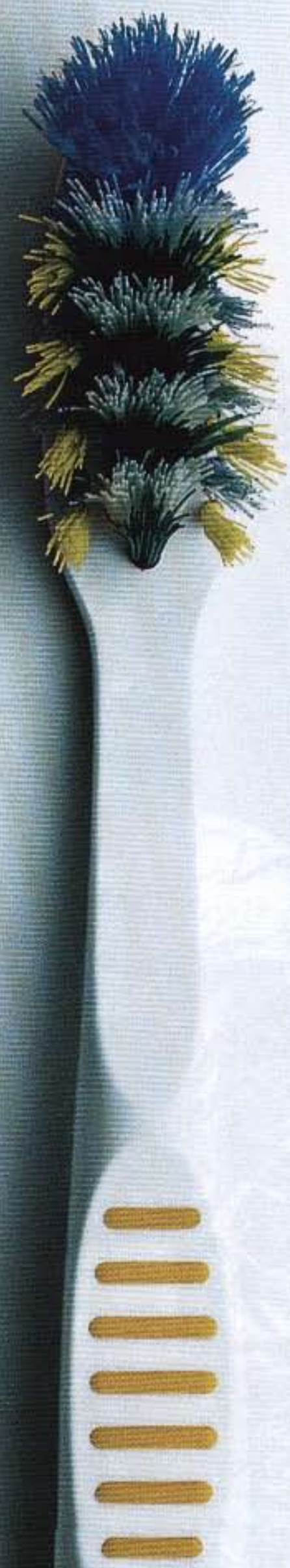
● **Достало!** Лучше просто пользуйся лестницей вместо лифта и собственными ногами вместо колес автомобиля. Регулярные 45-минутные прогулки в хорошем темпе способствуют снижению веса и кровяного давления.

● **И все же** Исключив и эти прогулки, ты окончательно утратишь шанс сохранить форму, бодрость и здоровье.

6
НЕ ЕШЬ МЯСО

● **Достало!** Нет никаких свидетельств того, что умеренное количество мяса млекопитающих вредно для организма. Зато точно известно, что оно богато не только белком, но и железом, витаминами D и B_{12}, а полезных ненасыщенных и омега-3 жиров содержит больше, чем вредных насыщенных.

● **И все же** Хорошо бы съедать не более 140 г мяса в день, причем выбирать самые постные куски. Рядом обязательно должны присутствовать овощи, бобовые или цельнозерновые продукты. Ну ты понимаешь — чтобы клетчатка была, а рака кишечника, наоборот, не было.



7
ПОЕЛ — ПОЧИСТИ ЗУБЫ

● **Достало!** Независимые от рекламы стоматологи считают, что постоянная забота о лучезарности собственной улыбки ничем не обоснована и даже опасна, поскольку может вызвать раздражение десен.

● **И все же** Два раза в день — утром и вечером — оптимальный режим. Если ты, конечно, не ел целый день шоколадные конфеты, запивая их ликером. Сочетание "сладкое-алкоголь" наиболее губительно для зубов. Именно после него стоит почистить зубы, не дожидаясь вечера.

8
НЕ ЕШЬ ПЕРЕД СНОМ

● **Достало!** Не имеется никаких научных данных, доказывающих вредность позднего ужина. Только не надо набивать пузо макаронами, рисом или картошкой — большие дозы углеводов хороши только в первой половине дня. Поздний ужин должен быть богат белками и клетчаткой.

● **И все же** Калории сочной свиной отбивной, съеденной перед сном, не пойдут тебе на пользу. Они затаятся внутри организма и напомнят о себе в будущем гипертонией или атеросклерозом.

9

МОЙ ГОЛОВУ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

● **Достало!** Хотя бы потому, что ежедневное использование шампуней и гелей обезжиривает волосы, раздражает кожу головы и в результате приводит к появлению перхоти.

● **И все же** Растаманские дреды — довольно специфическая прическа, принятая не во всех слоях общества.

10

ЕШЬ ЖИРНУЮ РЫБУ ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ

● **Достало!** Жирная рыба, конечно, очень полезна для мозга и бицепсов. Но прочим органам может и навредить. Большинство упитанных морских рыб — кладезь соединений ртути, которая может вызвать серьезные расстройства нервной системы, мозга и половых органов. Больше всего ртути в акуле, меч-рыбе и марлине. Тунец, скумбрия и лосось от них немного отстают.

● **И все же** Исключив рыбу из рациона, ты рискуешь заполучить инфаркт миокарда раньше, чем осознаешь свою ошибку. ■

ТОВАР СПИНОЙ

В СЕКСЕ, КАК И В ТУРИЗМЕ, САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ НЕ НАРЯДНЫЕ ФАСАДЫ, А ТО, ЧТО СКРЫВАЕТСЯ ЗА НИМИ. ОБ ЭТОМ ВСЮ ЖИЗНЬ МЕЧТАЛ ПОГОВОРИТЬ ФОМА ЗИННИК. ТЕПЕРЬ ОН СВОБОДЕН ОТ ЦЕНЗУРЫ. ПУСТЬ ГОВОРИТ.

D.P.

Так стыдливые производители порнопродукции называют одновременное вагинальное и анальное проникновение. Многие опрошенные нами представительницы женского пола сказали, что не очень любят сам анальный секс, но обожают его именно в сочетании с вагинальным, благодаря сумме непохожих, но очень приятных ощущений.

УРОВЕНЬ 1 ШЕЯ

Всех женщин можно разделить на две примерно равные группы: у одних чувствительна передняя часть шеи, у других — задняя. Что касается затылка, нижней части шеи и верхней части головы, то они остро реагируют на прикосновения и вовсе у 90% женщин. Несмотря на это, несознательные и дикие граждане целуют и кусают девушек почти исключительно сбоку и спереди — так удобнее. В целях борьбы с этим дилетантским подходом лучше всего начать вечер с легкого массажа. Опытные соблазнители знают, что фраза: "У тебя шея затекла так сидеть: давай массаж сделаю" — при всей своей абсурдности действует на девушек, как красные трусы-стринги на сотрудника ЧОП. Легкое массирование кожи головы должно перейти в поглаживание тыльной части шеи. Представь, что твоя рука — ракета, выпущенная в ночное небо. Пока гладишь шею снизу вверх, пальцы собраны в горсть. Как только ты погружаешься в ее волосы, пальцы распускаются, как завитки салюта, охватывая половину затылка. Хорошо, если обе твои руки действуют несинхронно. Например, одна занимается шеей, другая — мочкой уха. Здесь важно делать все достаточно ритмично и небыстро, чтобы девушка постепенно погружалась в транс.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: педикулез, воспаленные лимфоузлы или радикулит (у нее), грибок, артрит или туннельно-кистевой синдром (у тебя).

УРОВЕНЬ 2 СПИНА

Теперь, когда вы уже длинно и глубоко целуетесь, пора переместиться туда, где девушку можно поместить в горизонтальное положение, причем на живот. К этому моменту на ней уже не должно быть верхней одежды, по крайней мере до пояса.

Массаж — верная и грамотная прелюдия к сексу. Но о нем написаны тысячи книг, при желании ты и без нашей помощи сможешь стать квалифицированным специалистом в этом вопросе. Отметим несколько основных моментов.

- Подготовь и разогрей ее плечи, спину и поясницу аккуратными, но энергичными поглаживаниями. Начинай сверху и плавно опускайся вниз.
- Не забудь про массажное масло.
- Старайся, чтобы все твои действия были симметричными относительно позвоночника. Помял левую лопатку — такими же движениями и столько же времени мни правую.
- Как бы тебе ни хотелось уделить побольше внимания нижней части ее туловища, постарайся сдержать порывы. Поясница — не самое отзывчивое место, а до ягодиц дело дойдет само собой. Удели максимум внимания шее, плечам и лопаткам.
- Действуй разнообразно. Мни руками, делай вращательные надавливающие движения кулаками и подушечками пальцев. Чередуй сильные движения с нежными, например, используй обычные кисточки, если найдешь их в доме.
- Если девушка начнет упрашивать и умолять перейти к ласкам груди, не поддавайся на провокацию. Продолжай в том же духе — хуже не будет.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: радикулит, люмбаго, остеопороз (у нее), грибок, артрит, туннельно-кистевой синдром (у тебя).

УРОВЕНЬ 3 ПОЯСНИЦА

С эротической точки зрения эта часть тела довольно противоречива. Большинству женщин от поглаживания и покусывания поясницы (и особенно боков) просто щекотно. Впрочем, незначительной части женского населения Земли ласки поясницы кажутся почти микрооргазмом. Выяснить, в какую группу попадает твой товарищ-девушка, можно только опытным путем. Здесь понадобятся зубы, поскольку кожа в данной области гораздо грубее, чем на спине и шее. Кусай не сильно, но настойчиво и в разных местах. Руками продолжай работу вдоль позвоночника — достаточно нежных поглаживаний.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: остеопороз… в общем, если вы оба ничем не болеете, то и слава богу.

УРОВЕНЬ 4 ЯГОДИЦЫ

Тут уже пора освободить девушку от всей оставшейся на ней одежды. Носочки, впрочем, можно оставить, хотя это и мещанский элемент. Попа, к нашей радости, — одна из сильнейших женских эрогенных зон. Даже если ты просто ляжешь на девушку сверху и прижмешься собственным лобком к ее ягодицам, приятно будет всем.

Что касается ягодичных ласк. Кожа там нежная и чувствительная, поэтому к твоим услугам широкий ассортимент подручных средств: от кончиков пальцев (этот тот случай, когда ногти не обязательно должны быть коротко стрижены) до ресниц.

Ты понимаешь, конечно, что к этому моменту девушка уже должна практически испытывать оргазм и умолять тебя приступить собственно к сексу.

Итак, она лежит на животе, трепеща и содрогаясь, как рыбка, вынутая из аквариума. Ты, надо полагать, уже тоже готов заняться чем-нибудь поинтереснее, чем массаж ее белой (или, наоборот, смуглой) попы. Снимай с себя остатки одежды, помещай пенис между ее ягодиц и, продолжая массировать руками спину, приступай к возвратно-поступательным движениям. Это пока только имитация, но девушка сразу понимает, к чему ты клонишь. То есть склоняешь.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: никаких.

УРОВЕНЬ 5 СЕКС

Ну что же, раз она уже ждет и готова, медлить больше не стоит. Пусть продолжает лежать на животе, а ты будь сверху. Слегка придави ее и покажи, кто в доме хозяин, почем нынче перец и как зимуют раки. Пусть первой достигнет оргазма и слегка передохнет. А пока отдыхает, начинай работать над самой главной частью вечера: аккуратно, но ощутимо ласкай пальцем область вокруг ануса. Делать это надо со смазкой. После оргазма девушка расслаблена и прикосновения в этой области ощущает особенно ярко. Медленно и аккуратно введи палец внутрь на 1-2 см. Твой намек будет сразу понятен. И в ответ ты можешь услышать одно из двух:

1 "Ты уверен, что попал куда надо?" (Или: "Ты уверен, что хочешь именно этого?") Эта реплика означает, что девушка в общем не против анального секса, но стесняется и боится, что ты что-нибудь там сломаешь. Безусловно, потребуются некоторые усилия и сила убеждения для того, чтобы твои радужные планы осуществились. Скажи: "Да, хочу невероятно!" Палец при этом остается там же, где и был, кисть совершает плавные вращательные движения, а вторая рука гладит подругу по спине.

2 "Я так не хочу". Это значит — придется готовить ее в два раза дольше и убеждать в два раза горячее. В 70% случаев женщина не будет против анального секса, если партнер действует грамотно и нежно.

Если же девушка начинает громко вздыхать и стонать, двигая попой тебе навстречу, можно молча взять свободной рукой вибратор и специальный лубрикант для анального секса (он на *водяной основе и долго не просыхает*). Ты наверняка и сам догадаешься, как использовать эти предметы в паре.

Когда все ее страхи рассеются, вибратор в сторону, а сам на его место. Опытные люди советуют не углубляться дальше 5-7 см. Ты-то, конечно, не против и глубже, вот только девушка — не порнозвезда. Дай ей самой руководить твоими движениями. То же касается и наиболее удобной позы.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: геморрой (у нее), истерические припадки (у тебя).

УРОВЕНЬ 6 ФИНАЛ

Окончанием замечательного вечера может стать совместная ванна. Она, как поговаривают, способствует всяческому сближению. Что не поменает в самом ближайшем времени повторить процесс.

Теперь ты понял, товарищ, что такое анальный секс? Это высшая и последняя стадия развития массажа спины. Даешь массаж спины!

ЗНАНИЯ

- **От анального секса бывает сильный оргазм** Поскольку трение стенок влагалища так же, как и при вагинальном сексе, стимулирует основание клитора.
- **Анальный секс более опасен** Риск травм и заражения гораздо выше, чем при вагинальном, а уж тем более при оральном. Поэтому опять-таки напоминаем про презерватив. ■

ПРОДУКТ

..па

"Brassica Rapa: двухлетнее или однолетнее травянистое растение с пучком жестких листьев и толстым шаровидным клубнем". Так про нее написано в буржуйских энциклопедиях. А по-нашему: просто репа.

1 По-белорусски

Репу и морковь натри на крупной терке. Смешай с мелко нарезанным зеленым луком. Солиперчи по вкусу, заправляй не слишком жирной сметаной.

2 По-мордовски

Репу вари до полуготовности, срежь верхушку и максимально вырежи сердцевину. Заполни внутреннюю часть любым фаршем (мясным, грибным, рисовым с яйцом и обжаренным луком), накрой срезанной верхушкой, перевяжи ниткой и вари в кипящей воде (бульоне) до готовности. Ешь со сметаной.

3 По-итальянски

Репу вымой, почисти и порежь на куски. Выложи их на противень. Натри сыр, смешай с измельченным чесноком и яйцом и полей овощ этим соусом. Выпекай в духовке 10-15 минут.

4 По-японски

Замочи сухой гриб (белый или шиитаки) в теплой воде с щепоткой сахара на 20 минут. Вымой, отожми и мелко наруби. Смешай куриный фарш, кусочки гриба, яйцо, крахмал (2 ч. л.), добавь тертый имбирь (1 ч. л.), соль, саке (2 ч. л.), сахар (1 ч. л.). Сделай небольшие фрикадельки. Клади в кастрюлю с бульоном (2/3 стакана), в который добавлено по 1 ст. л. сухого вина, сахара и соевого соуса, и туши 10 минут. Потом кидай в кастрюлю кусочки репы, закрывай крышкой и туши 10-15 минут.

5 По-узбекски

Положи в кастрюлю кусок нежирной баранины (500 г), залей водой и поставь на слабый огонь. Чисти репу (500 г), режь кусочками и заливай водой. Режь морковь (2-3 шт.) кружками толщиной 2 см. Морковь и репу клади в кипящий суп. Одновременно добавь мелко нашинкованный лук, болгарский перец, помидоры (3 шт.), соль и специи. Вари 1 час на слабом огне. Клади картофель (2-3 шт.), нарезанный кусочками. Готов картофель – готов и суп. Перед подачей вынь мясо и разрежь на порции. Посыпай кинзой и черным перцем. ■

ПОКОЛЕНИЕ ДЯДЕНЫШЕЙ

Взрослые, серьезные мужчины по вечерам усаживаются в кресла, обматывают ноги пледом и открывают газету. Не таков Алеша Петрович. Вечера он проводит за просмотром мультфильмов и раскрашиванием солдатиков, утверждая, что это не имбецильность, а прогрессивный способ снять стресс.

Хочу сделать заявление: я — дяденыш. В смысле кидалт (от английских слов kid, "ребенок", и adult, "взрослый"). С одной стороны, я — человек определенно взрослый. У меня по всему телу растут волосы, есть высокооплачиваемая работа и квартира практически в центре столицы. Я способен принимать самостоятельные решения. По крайней мере, одно. А именно: хочу оставаться ребенком. Не хочу забивать мозг взрослыми проблемами: политикой, войнами, реформой ЖКХ, ценами на нефть. Не хочу брать на себя лишнюю ответственность. Не грежу о браке. Меня занимают совсем другие вещи.

МУЛЬТФИЛЬМЫ

Помимо компьютера в моей хорошей квартире есть еще и телевизор. Только программа передач меня, кидалта, откровенно пугает. Человек упал с 16-го этажа на пенсионерку, которая вышла за хлебом. Оба остались живы. Ольга Бузова съела горелый блинчик. Михаил Задорнов горячо смеется со сцены. Этим мне, что ли, снимать стресс? Я уж лучше мультфильмы посмотрю. Про лису, про журавля, про золотую антилопу и про то, как сволочи убили Кенни. Для моих дяденышеских нужд есть целые телеканалы, которые занимаются только трансляцией мультфильмов. Я хочу после высокооплачиваемой работы расслабиться. Читай — выключить мозг. Что, кстати, означает, что он у меня есть.

Винни-Пух, видный специалист по борьбе со стрессом:
Я тучка, тучка, тучка,
а вовсе не медведь.
А как приятно тучке
по небу лететь!
А в синем-синем небе
порядок и уют.
Поэтому все тучки
так весело поют.

Объяснить, зачем мы, взрослые, смотрим мультфильмы, несложно. Во-первых, в развлекательной анимации есть над чем посмеяться и над чем задуматься. Там имеется ирония, которой на других телеканалах боятся как огня. А ироничный взгляд — первый шаг к решению проблемы. Во-вторых, многие мультфильмы вызывают приятные воспоминания о безоблачном детстве. "Спиди Гонщик", "Мыши-байкеры с Марса". Для меня это не просто названия. Несколько минут просмотра — и мне снова 10 лет, я приехал к дедушке с бабушкой мыться, потому что у нас нет горячей воды. А у дедушки есть видеомагнитофон.

Кстати, по поводу времени: главный плюс анимации в том и состоит, что мультфильмы короткие. За каких-то пять минут мы получаем концентрированную порцию иронии, юмора и здорового цинизма. А это совсем не то же самое, что следить за историей на протяжении ста серий мыльной оперы. Время-то недешево.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Конечно, если бы все, что происходит в мультфильмах, происходило бы не с выдуманными человечками, а с реальными людьми, смотреть на это было бы невозможно. А так — вроде правда, а вроде и не по-настоящему. И смеяться над мультипликационными героями гораздо проще, чем над собой в подобной ситуации. То есть мультфильм позволяет смотреть на цинизм и откровенную глупость, которых и так полно в реальной жизни, на расстоянии. Не с тобой это происходит, а с кем-то еще. И можно над кем-то посмеяться и почувствовать на какое-то время превосходство. Как фастфуд: быстро и дешево. Но если питаться только им, со временем начнется изжога.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ

Слухи о том, что игровые приставки и компьютер разрушают мозг, сильно преувеличены. Если бы это было так, игры не признали бы отдельным видом спорта.

Вообще говоря, все компьютерные игры созданы для того, чтобы удовлетворять элементарные мужские потребности. Мы любим воевать? Вот тысячи "стратегий", где можно почувствовать себя боевым генералом, взяв под управление целую армию. Мы любим стрелять, взрывать и охотиться? На помощь приходят "экшены" и "шутеры", где игроку нужно много бегать и собирать с трупов патроны. Мы любим соревноваться — вот многопользовательские игры в сети, самое оно, чтобы помериться виртуальными писюнами. Короче говоря, компьютерные игры — чуть ли не лучший способ снять накопившийся стресс и негативные эмоции.

Тони Уоткинс, директор по развитию компании Electronic Arts:

– Интерактивные игры становятся все более популярным развлечением для взрослых. Сегодня по своей сложности и глубине компьютерные и видеоигры – настоящие произведения искусства, такие же как кино. Чтобы снять фильм, необходимы актеры, костюмы, декорации, звук, работа оператора, режиссера и многое другое. Как минимум все то же самое необходимо, чтобы сделать хорошую игру. Так, например, для создания новой FIFA 08 Роналдиньо и другие звезды мирового футбола приняли участие в съемке по технологии "Захват движения" – их удары по мячу были засняты, оцифрованы и перенесены в игру, чтобы виртуальные герои выглядели максимально реалистично.

В прошлом году вышла одиннадцатая игра Need For Speed ProStreet, в которой впервые можно погонять на полностью разрушаемой машине. Теперь я могу грохнуть о первый попавшийся забор BMW M3, Mazda RX-7, Toyota Corolla GTS AE86 и Nissan GT-R Proto. Вот хлопну "мазду" о фонарный столб, и стресса как не бывало. Тем более *что динамика автомобилей*, физика повреждений, визг тормозов и дым, вырывающийся из-под колес, переданы максимально реалистично, если верить роликам.

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Я думаю, здесь мы имеем дело с бегством от депрессии. Играя в компьютерные игры, человек отрицает болезненные утраты и исключает возможность столкнуться с ними вновь. Для этого ему нужно побыть мэром или погонять на машине с тюнингом. Обмануть себя хоть на время. И это нормально. Главное, чтобы возвращение в реальность не стало еще более болезненным, а желание вернуться туда, где ты мэр и у тебя есть "свой" город, – навязчивым. Ведь в реальности ты не супергерой. Для того чтобы им быть, нужно очень много трудиться, учиться, уметь договариваться с людьми. А бегство в иллюзию *никогда не поможет* справиться с трудностями реальной жизни.

МАЛЕНЬКИЕ ЛЮДИ

В детстве у меня были солдатики. Условно говоря. Конкретнее — коричневые индейцы и зеленые крестоносцы из дрянной пластмассы. Я любил их, как маму, ежедневно выдвигая армию Готфрида Бульонского на отряд могикан. Отказываться от такой радости только потому, что я больше не ношу рубчатые колготы, по-моему, глупо. Тем более что за последние 20 лет индустрия игрушек сделала колоссальный шаг вперед. На смену уродцам, сошедшим с конвейера завода игрушек "Огонек", пришли искусно выполненные миниатюры для настольной игры WarHammer 40K. Объяснить ее правила в рамках одной статьи невозможно, но в целом это сильно напоминает компьютерную игру "Цивилизация". Твой легион — набор солдат, которых нужно купить в магазине и раскрасить вручную в соответствии с кодексом. Твоя задача — уничтожить силы противников. В общем, войнушка. В поисках средства от стресса можно примкнуть и к тем и к другим. Методичная работа с красками и кисточкой умиротворяет, а жаркие споры, неизбежно возникающие во время баталий, дают выход негативным эмоциям. Так что ни о каких отклонениях в сознании у любителей WarHammer не может идти и речи.

Ничего утешительного психологи мне не говорят. Мол, я зациклился на своих проблемах и решаю их с помощью детских игр. Это, говорят, сублимация материнского лона.

Что такое лоно — я знаю прекрасно. А вот посади-ка психолога за Need For Speed 11 и дай ему руль в руки, посмотрю я на него. Языком-то все болтать горазды. ■

Сергей, менеджер, специализирующегося на миниатюрах для игры WarHammer 40K:

– Конечно же, основные наши клиенты – мужчины. И довольно обеспеченные: полноценная армия стоит приличных денег. Возрастной диапазон – от 16 до 40 с лишним. 80% покупателей берут миниатюры для игры, то есть разукрашивают фигурки, укомплектовывают их техникой и идут в клуб – сражаться с другой армией по правилам игровой вселенной. Остальные 20% – просто коллекционеры, которые разукрасят миниатюру в понравившийся цвет и поставят на полку. А потом еще и еще...

КОММЕНТАРИЙ ПСИХОЛОГА

Стрессом называется слишком сильный приток раздражителей в единицу времени, нарушение внутреннего равновесия. Основная функция психического аппарата состоит в восстановлении этого равновесия. Каким образом это достигается – второй вопрос. Дети проигрывают свои детские конфликты в играх с солдатиками, машинками, паровозиками... Это их способ справиться со страхами, потерями, расставаниями, агрессией, соперничеством, одиночеством. Они по-другому пока не умеют. Я думаю, что бегство в детские игры у взрослых – то же самое. Они до сих пор проигрывают там конфликты. Видимо, решать их иначе не научились. Что очень грустно.

КАЖДЫЙ ВТОРОЙ МУЖЧИНА, ПРЕДПОЧИТАЮЩИЙ СНИМАТЬ СТРЕСС "ДЕТСКИМИ" СПОСОБАМИ, ОТЛИЧАЕТСЯ ПОНИЖЕННЫМ УРОВНЕМ ЛИБИДО

БЫВШИЙ

ДРУГ ЖЕЛУДКА

ВРАЖЕСКО-ШПИОНСКИЙ БЛОК, ЗАСЕВШИЙ В РЕДАКЦИИ, ВЕЛ ДОЛГУЮ ПОДРЫВНУЮ РАБОТУ, ПЫТАЯСЬ ОЧЕРНИТЬ НОРМАЛЬНУЮ ЧЕЛОВЕЧЕСКУЮ ТЯГУ К ВКУСНОЙ ЕДЕ. НЕГОДЯИ ХОТЕЛИ ЗАМЕНИТЬ ЕЕ ДИВЕРСИОННОЙ ИДЕЕЙ "СБАЛАНСИРОВАННОГО ПОЛЕЗНОГО" ПИТАНИЯ. ТЕПЕРЬ ЗАГОВОР РАСКРЫТ: ЧЕЛОВЕКУ НУЖНА ВКУСНАЯ ЕДА, ТОЛЬКО ТОГДА ОН БУДЕТ ЗДОРОВ И ВЕСЕЛ.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

ЗАГОВОР ДИЕТОЛОГОВ

Ты думаешь, почему врачи все время считают калории? Потому что они больше ничего посчитать не могут. Сбалансированное питание — самый большой "развод" нашего века. Сунь диетологу-фашисту эту таблицу под нос и спроси: "Что это такое?!"

Что, испанцы, может быть, меньше живут или плохи в постели? Это у наших теток спросите, которые на Коста-Браву ездят лечиться от недотраха. Подобные цифры любят использовать продавцы пищевых добавок — мошенники, отнимающие деньги у простого читателя. А простой читатель хочет, чтобы ему было вкусно. Он не хочет есть всякую дрянь только потому, что она сбалансирована.

РЕКОМЕНДОВАННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ БЕЛКА ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РАЗНЫХ СТРАН В ВОЗРАСТЕ 18-35 ЛЕТ НА МАССУ ТЕЛА В ДЕНЬ:

СТРАНА	КОЛ-ВО БЕЛКА (Г/СУТКИ)	
	МУЖЧИНЫ	ЖЕНЩИНЫ
Великобритания	68	55
Венгрия	80	80
Дания	55	46
Италия	64	53
Испания	37 мин.	29 мин.
Канада	56	44
Нидерланды	65	55
Норвегия	65	55
Украина	82 мин.	82 мин.
Польша	75	70
США	56	48
Финляндия	60	50
Швеция	65	55
Япония	70	60

ГЛАВНОЕ — ВКУС

Со вкусом никто не любит разбираться, потому что там считать нечего — ни калорий, ни витаминов. Однако не перевелись еще в ученом мире смельчаки, готовые опровергнуть всю эту дребедень про сбалансированное питание и рассматривают все методики, применяющиеся по сей день под видом передовых.

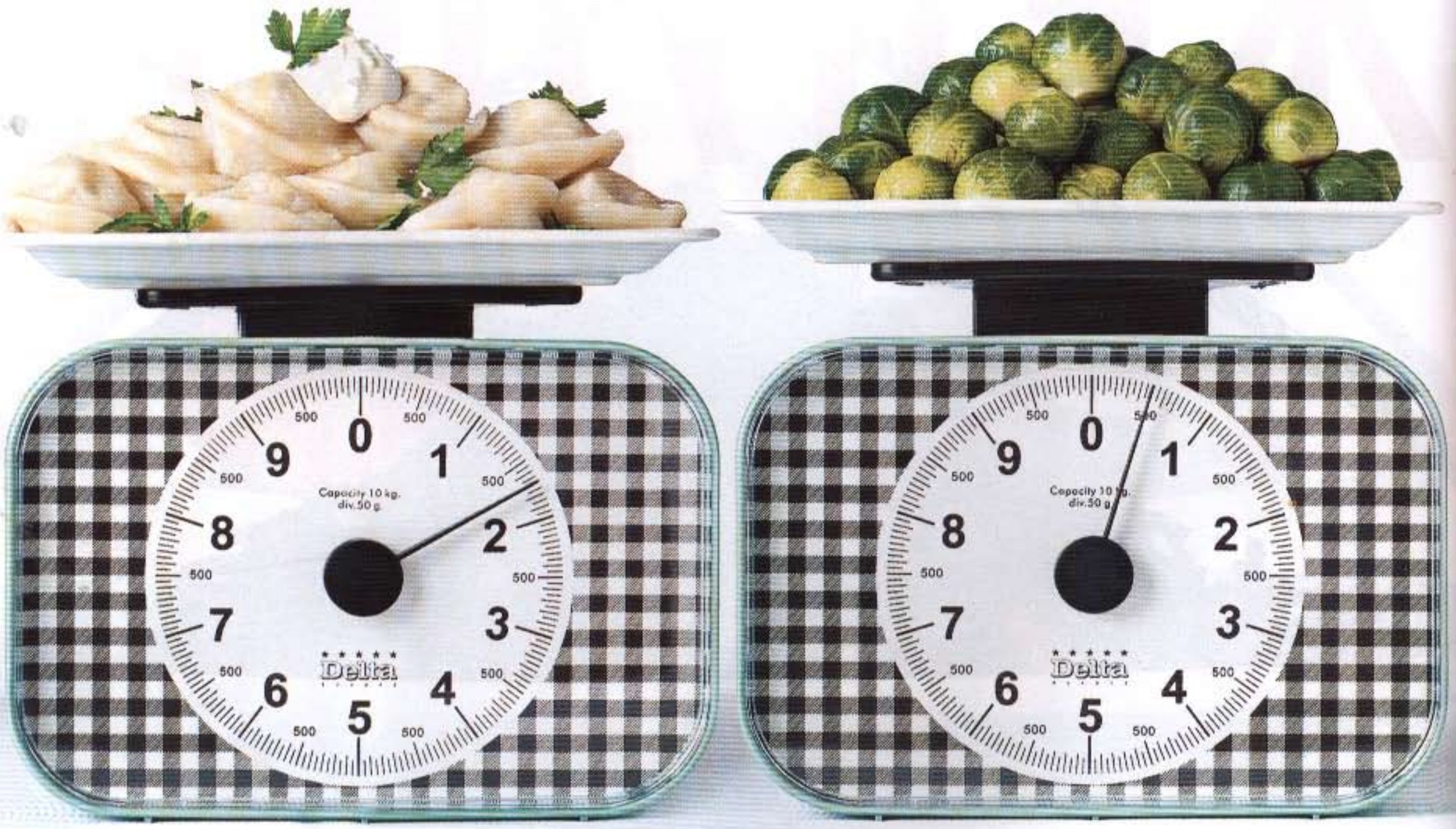
Есть мнение, что ведущую роль в пищеварении играет центральная нервная система, а не состав еды. То есть, если не учитывать вкусовые ощущения, запах, вид еды, то говорить о здоровом питании вообще могут только вредители.

НАТУРАЛЬНОЕ САМОЕДСТВО

Суть в спонтанной секреции желудка. Когда человек голодает, болеет или испытывает стресс, в желудочно-кишечный тракт просачиваются питательные вещества из крови. Причем их количество настолько велико, что соответствует нижней границе нормы потребления некоторых стран.

То есть организм во время болезней, когда распад тканей происходит быстрее обычного, забирает из крови продукты этого распада, обрабатывает и возвращает обратно в кровь уже в приемлемой форме. Вот почему при болезнях и физических перегрузках исчезает аппетит.

Пусть теперь вам диетологи попробуют повесить на уши лапшу о "калорическом балансе": дескать, сколько энергии затратили, столько и должны получить. Еще 80 лет назад было установлено, что рабочие, вручную распиливающие бревна, затрачивали калорий чуть ли не в два раза больше, чем потребляли. Причем если они принуждали себя есть больше, то попросту не могли работать.



ВЕЩЕСТВЕННОЕ ДОКАЗАТЕЛЬСТВО

Предыдущая глава, казалось бы, не имеет никакого отношения к теме. Так бы сказал низвергнутый главный редактор с тяжелым нарушением рецепторно-медиаторных взаимодействий и провалами в памяти.

Поясняю: способность организма брать необходимые вещества из себя самого означает, что, как бы ты ни изощрялся в жратве, все закончится пищевым комком в пищеварительном тракте, который в каждом новом случае будет одинаковым по химическому составу. Это подтверждают и американские друзья в фундаментальном исследовании Nutritional Pathology (NY, 1985). Они специально кормили крыс, недодавая им одну из жизненно необходимых аминокислот. И что же? Уже через несколько часов крысы автономно восполняли ее дефицит.

СПИСОК ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ

- **Сало** — восполняет недостаток липидов
- **Шоколад** — увеличивает поток серотонина и повышает тонус
- **Водка** — профилактика проблем с сосудами
- **Жирная сметана** — очень вкусно с пельменями
- **Жареный** (дома, а не в фастфуде!) **картофель** с солеными — источник углеводов и восстановитель щелочного баланса
- **Сливочное масло** — надо намазывать тонким слоем на хлеб перед икрой, чтобы закусывать водку

ПОВАР ВАЖНЕЕ ВРАЧА

Короче говоря, если еда кажется тебе невкусной, то какой бы "здоровой" она ни была, полноценного усвоения не произойдет. И наоборот: даже крайне неполноценное, по мнению диетологов, но чрезвычайно вкусное, на твой взгляд, питание не приводит к особо вредным последствиям.

Итак, вкус — наш идеал. Если осетрина, то давай всего осетра на стол. Если нет, то тоже не страшно. Главное в питании — искусство повара. Долой диетологию! Борец, ублажай вкусовые рецепторы и совершай после этого активные аэробные нагрузки! ■

ВЫПЕЙ ЯДУ И ЗАКУСИ ПИЯВКОЙ

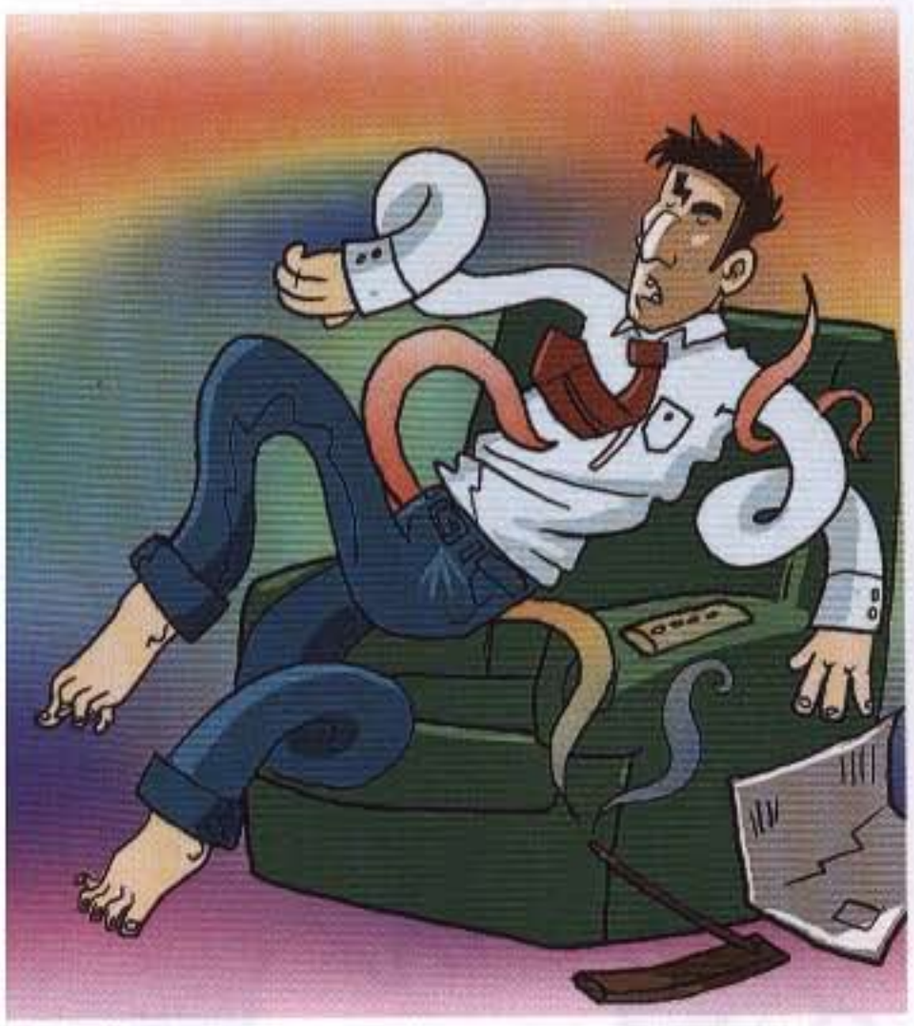
ИЛЛЮСТРАЦИИ: СЕРГЕЙ РАТНИКОВ

АКУПУНКТУРА

Лупил головой в дверь директора, набил себе шишку и растираешь ее, чтобы не болела. Вот он, простейший сеанс акупунктуры. Так делали и древние врачи, заменив затем растирания иглоукалыванием и прижиганием. Еще и настрочили попутно массу трактатов на эту тему. Самодеятельность здесь исключена начисто — только врач знает расположение на теле активных точек и только он может втыкать в эти места острые металлические предметы. Иголки, вилки и спицы.

КОММЕНТАРИЙ МЕДИЦИНСКОГО РЕДАКТОРА

Акупунктуру применяют при хронических заболеваниях внутренних органов, хронических головных болях, нервных заболеваниях, алкогольной и наркотической зависимости. Идея о струящихся по телу потоках энергии, воздействуя на которые, можно лечить человека, мне, как врачу, кажется сомнительной. Хотя тот факт, что после десятка сеансов иглоукалывания люди перестают пить, курить и нецензурно выражаться, заставляет верить в эффективность этой методики. Скорее всего, иглоукалывание воздействует на нервную систему, заставляя ее стимулировать те или иные процессы в организме.



АРОМАТЕРАПИЯ

Приходишь ты с работы усталый, как черт. Заваливаешься в ванну с настоем лаванды и мелиссы. Думаешь, простой отдых? Нет, ты проходишь сеанс ароматерапии, просто наиболее доступный. Рекомендуем держать дома масла вышеупомянутой лаванды с мелиссой (усталость и бессонница), хвои (мышечные боли) и эвкалипта (простуда). Компрессы, ингаляции и прочие лечебные операции с ароматическими маслами проводи по согласованию с врачом.

КОММЕНТАРИЙ МЕДИЦИНСКОГО РЕДАКТОРА

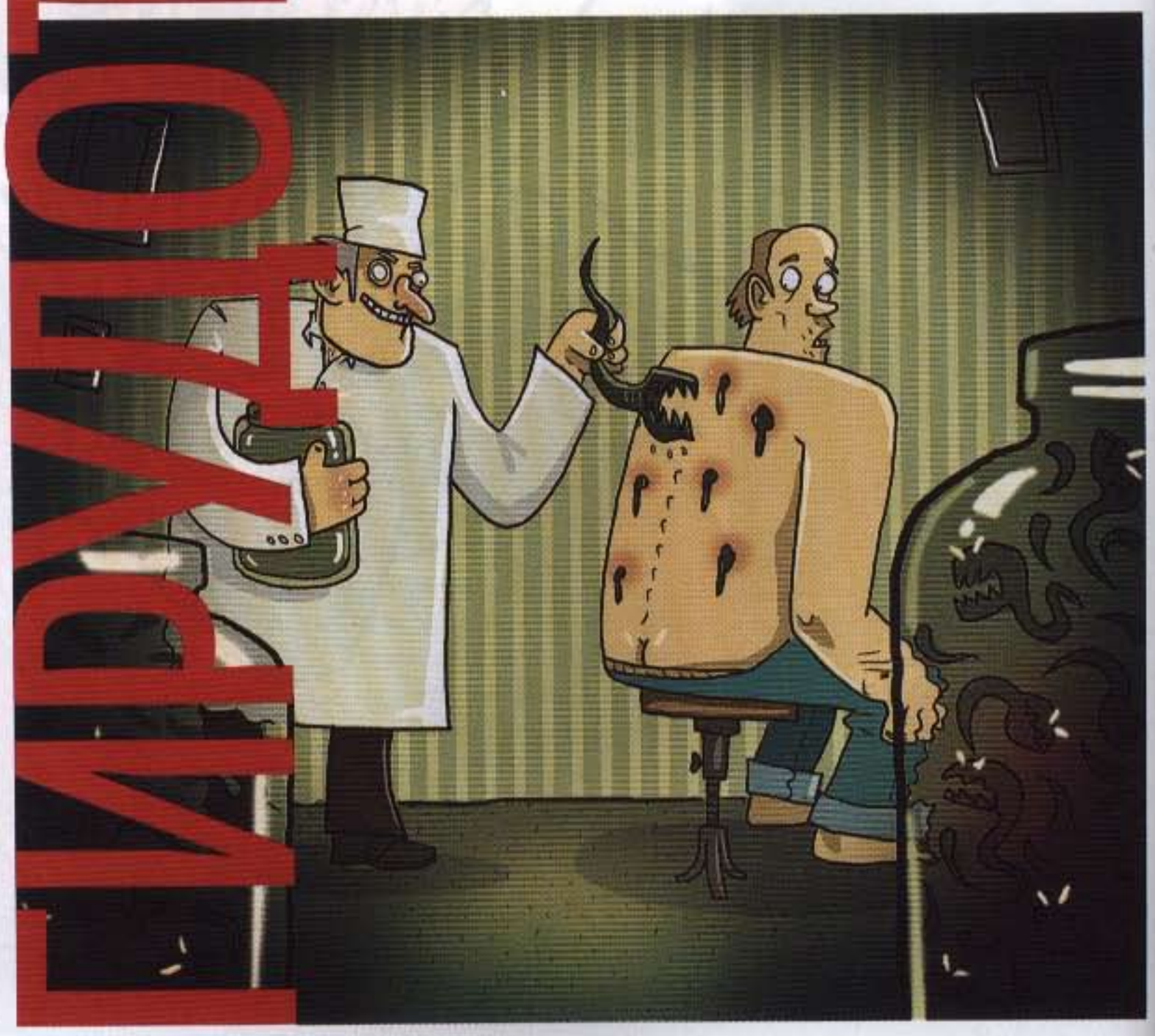
Эфирные масла, которые могут играть роль обезболивающих, антисептиков, антидепрессантов, используют для ингаляций, ванн, компрессов. Ароматерапию применяют при лечении заболеваний слизистой, органов дыхания, нервной системы, бессонницы. Интерес к такой терапии вполне объясним с точки зрения традиционной медицины. В эфирных маслах содержится масса веществ, которые могут оказывать активное воздействие на кожу, слизистые оболочки, органы дыхания, нервную систему. Ароматерапия, конечно, не заменяет лекарственную терапию — там, где последняя необходима, однако помочь улучшению состояния и выздоровлению в некоторых случаях может вполне. Врачу надо только правильно выбрать "мишень".

ПИЯВКИ

Девушка в последнее время не очень охотно занимается сексом? Может, пора достать с полки пыльный медицинский трактат 1665 года выпуска "О приставлении пиявок ко внутренним частям матки" и пригрозить курсом лечения? Вероятнее всего, она посмеется удачной шутке, а где смех, там и грех. Хотя пиявки — штука совсем не смешная. Лечились ими еще с египетских времен, в Средние века их прописывали буквально при любой болезни. К XIX веку пристрастие врачей к пиявкам стало походить на манию — их назначали по 200 штук за сеанс при малейшей жалобе. Короче говоря, дискредитировали хороших и полезных червяков. Между прочим, воротить от них нос так же глупо, как воротить нос от аспирина или клизмы.

КОММЕНТАРИЙ МЕДИЦИНСКОГО РЕДАКТОРА

Наличие в слюне пиявки полезных веществ — того же гирудина, например, обезболивающего и противовоспалительного, — очевидный факт. На его основе производят вполне классические медицинские препараты (допустим, против тромбоза), так что нет никаких причин пренебрегать этими маленькими скользкими червячками. Если, конечно, у тебя нет склонности к кровотечениям и ты не беременная женщина. Так что врач-гирудолог вполне может их назначить при некоторых кожных, сердечно-сосудистых болезнях, заболеваниях ЛОР-органов (ухо-горло-нос) и других.



ГОМЕОПАТИЯ

Густые зеленые сопли? Психуешь на работе? Собираешься в Юго-Восточную Азию? Тебе поможет гомеопатия. Некоторые считают, что это обычное медикаментозное лечение, но малыми дозами. Близко, но не совсем то. Травки там попить, хвою пожевать. На самом деле, суть гомеопатии — в лечении "подобного подобным". Лекарства, вызывающие у здорового человека те же симптомы, что и болезнь, должны с этой болезнью справляться — основной постулат гомеопатии. Гомеопатическое лечение может продолжаться гораздо дольше, чем медикаментозное, и, в отличие от него, не так сильно раздражает организм. Классический пример гомеопатии (и первая успешная попытка ее применения) — лечение малярии хинином, который, будучи принятым здоровым человеком, вызывает очень похожую на малярийные симптомы реакцию. Другие постулаты — лечение малыми (гомеопатическими) дозами и комплексный подход к пациенту, то есть лекарство выбирается не однозначно, исходя из диагноза, а с учетом особенностей пациента. Гомеопатических лекарств сотни, комбинаций их — тысячи и тысячи.

КОММЕНТАРИЙ МЕДИЦИНСКОГО РЕДАКТОРА

Гомеопатия бывает эффективна при некоторых психических и неврологических недугах и особенно — при хронических ЛОР-заболеваниях (тонзиллит, гайморит и другие). Учитывая, что основной принцип гомеопатии — подобное лечится подобным, — целесообразность в таком подходе, безусловно, есть, хотя объяснить это с точки зрения обычной, аллопатической, медицины достаточно сложно. Но только сфера действия гомеопатии все равно остается ограниченной — например, воздействие на болезнетворные микробы, аллергены или, скажем, опухолевые клетки с помощью гомеопатических лекарств исключено. Поэтому, скажем, при остром гайморите, когда ЛОР-врач назначает комплексное лечение, то гомеопатическое средство он может выписать только в качестве вспомогательного, а в качестве основного — все равно антибиотик.

ПРИЗНАКИ ШАРЛАТАНСТВА

1 Заявления типа: "Данный метод помогает от..." — и далее следует солидный перечень из 5-25 болезней. Ни один вид лечения и ни одно лекарство не помогает сразу от всего.

2 Рекламные слоганы: "Волос станет на 57% больше" или "Увлажняет кожу на 85% эффективнее". Вопрос: больше, чем где? Или у кого? Эффективнее, чем что? Ну и так далее, в таком же духе.

3 "Эти препараты применяли еще наши предки австралопитеки 5 млн лет назад". Комментарии излишни.

4 Обещания "укрепить", "подстегнуть", "стимулировать" иммунную систему... Клетки иммунной системы у обычного человека и без того работают таким образом, чтобы достойно встретить чужеродные микроорганизмы и аллергены. И их невозможно, да и не нужно ни подстегивать, ни укреплять, ни стимулировать. Это попахивает шарлатанством. Если у человека есть иммунодефицит, то это совершенно конкретный диагноз и довольно серьезный. Для того чтобы компенсировать недостаточность иммунной системы, существуют специальные методы лечения, и этим лечением занимаются врачи-специалисты. Никакие настойки из почек сабельника болотного или таблетки на основе вытяжки из жучиных фекалий тут ни при чем.

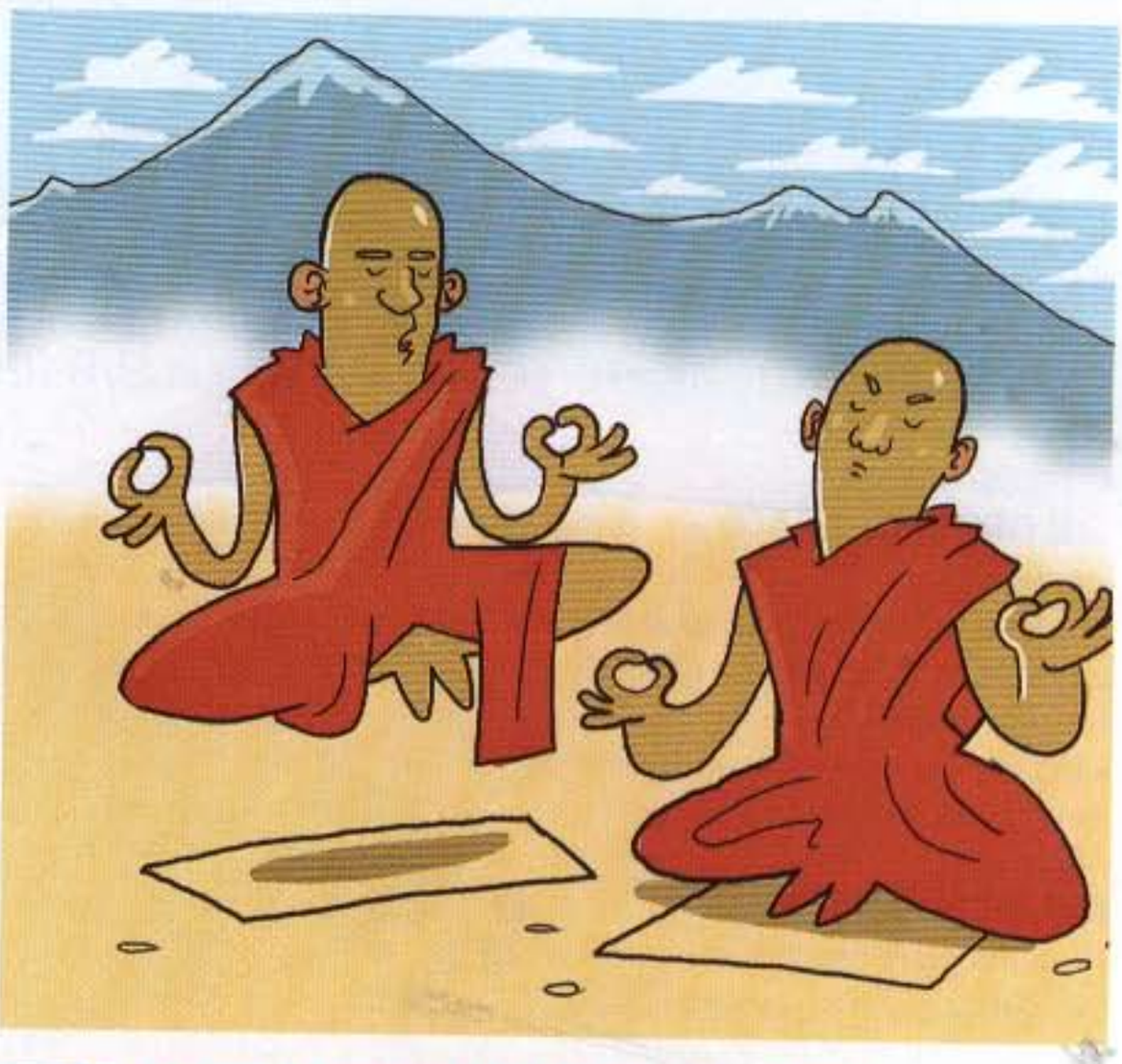
5 Фразы типа: "Полностью отсутствуют побочные эффекты". Ни один метод лечения не может не обладать определенным профилем нежелательных явлений, которые могут произойти на фоне его применения. Просто их может быть больше или меньше, они могут быть различной степени тяжести.

ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ

Все в общем-то очевидно — искупался или помазался пахучей черной жижей — и все прошло. Вполне логично — лечебные грязи содержат органические и минеральные вещества, обладающие противовоспалительным, прогревающим или питательным свойством. На самом деле все, конечно, не так просто и грязями можно покалечить ничуть не хуже, чем монтировкой. Все потому, что существует их огромное количество и каждая разновидность показана при вполне конкретном случае.

КОММЕНТАРИЙ МЕДИЦИНСКОГО РЕДАКТОРА

Грязелечение прописывают при бронхитах, ЛОР-заболеваниях, болезнях кожи и нервной системы, урологических проблемах. Оспаривать целесообразность грязелечения глупо. Есть лишь два "но" — лечение должно проходить по направлению и под строгим контролем врача, и только как дополнение к основному, медикаментозному. И нельзя забывать о противопоказаниях — острые воспалительные процессы, сильные инфекционные, в том числе грибковые заболевания, болезни сердца и легких, истощение.



ТИБЕТСКАЯ МЕДИЦИНА

Хочешь никогда не болеть? Читай мантры! Тяни звук "и", если есть проблемы с головой, звук "о", если проблемы в груди, звук "э", если больны железы и мозг, "су-су" — если не в порядке легкие, "у" — при простуде и ангине. Если добавишь к мантрам пост и медитацию, станешь ясновидящим, научишься левитировать и общаться с Гомеостатическим Мирозданием. Ну и болеть, понятное дело, не будешь. Если ты человек более практичный — обращайся в один из центров тибетской медицины, но учти — шарлатанов в этой сфере особенно много. Поэтому помни главные постулаты тибетского врачевательства: нет болезней отдельных органов, болеет весь организм в целом, существуют аж 40 методов диагностики (один из основных — диагностика по пульсу) и 108 методов лечения, среди которых немало нелекарственных. Все это и многое другое можно прочитать в трактате "Чжуд-ши", главном труде тибетских врачевателей.

МНЕНИЕ МЕДИЦИНСКОГО РЕДАКТОРА

Трудно поспорить с одним важнейшим постулатом "Чжуд-ши" — большинство людских проблем (в том числе и со здоровьем) от суеты и слишком быстрого образа жизни. Опять-таки никак не поспоришь с тем, что релаксация, медитация и чтение мантр оказывают положительное влияние на психическое здоровье. Но вот доказать связь между чакрой "манипура" и болезнями желудочно-кишечного тракта с точки зрения классической медицины не представляется возможным. ■

ПОЛНЫЙ РАЗРЫВ!

Мечтаешь увеличить силу своих мышц и одновременно избавиться от жира на боках? Это реально! Более того, в душном зале сидеть не нужно. Бери подругу и дуй на свежий воздух.

1 ПЕРВЫЙ РАЗ В ПЕРВЫЙ КЛАСС

15 минут

Начерти на земле квадрат, как для игры в "классики", и разбей его на четыре части. Сторона каждого сектора должна равняться ширине твоего шага.

А ОДНА НА ВСЕХ

На левой ноге прыгни из сектора 1 в сектор 2 и затем снова в сектор 1. После 20 секунд таких прыжков отдохни и смени ногу. Для каждой ноги сделай по два сета прыжков, отдыхая по 80 секунд между каждым сетом. Не жалей себя: во время прыжков выкладывайся на 100%. Еще совет: не подпрыгивай высоко и приземляйся на подушечки пальцев.

Б ВДВОЕМ ВЕСЕЛЕЕ

Теперь тебя ожидают прыжки на двух ногах.

Сет 1 Вообрази себя сексуально озабоченным кенгуру и 20 секунд прыгай из сектора 1 в сектор 2.

Сет 2 20 секунд прыгай из сектора 1 в сектор 2, а затем в сектор 3.

Сет 3 20 секунд прыгай из сектора 1 в сектор 3, затем в сектор 2.

Сет 4 20 секунд прыгай из сектора 1 в сектор 2, затем в сектор 3 и сектор 4.

Сет 5 20 секунд прыгай из сектора 1 в сектор 4.

Повтори эту последовательность сетов дважды, отдыхая после каждого 80 секунд.

2 ГДЕ ЖЕ ВАШИ РУЧКИ?

7 минут

Сделай большой шаг вперед левой. Наклоняй колено, пока голень правой ноги не станет параллельна полу. Представь, что ты пришел на концерт, но из-за стоящих впереди ничего не видишь. Поэтому мощно выпрыгни вверх и подними руки над головой. Вернись в исходное положение. Восстанови равновесие и повтори выпад с прыжком. Сделай пять выпадов для одной ноги, затем пять для другой. Это один сет. Сделай пять таких сетов, отдыхая между каждым 30 секунд.

3 ПОЦЕЛУЙ МЕНЯ В ЗАД

5 минут

В хозяйстве любого мужика должен быть не только разводной ключ, но и набивной мяч. Подними это добро над головой, ноги расставь на ширину плеч, чуть согни колени и локти, наклоняйся и как можно глубже заводи мяч между ног. Выпрямляйся и подбрасывай мяч над головой, лови его и начинай все сначала. Сделай пять сетов из 10 повторений, отдыхая между каждым сетом 30 секунд. Не обращай внимания на тех, кто будет смотреть на тебя с негодованием. Они просто тебе завидуют!

5 ШАРИКИ-ФОНАРИКИ

10 минут

Сядь на фитбол (нет фитбола – сядь на надувной матрац, нет матраца – сам придумай, на что сесть), возьми в руки набивной мяч и бросай в сторону, как показано на картинке. С одной стороны мяч будет подавать твоя подруга, с другой – твоя собака. Используй ноги и мышцы кора, чтобы контролировать свои движения. Если ни подруги, ни собаки ты не нажил, имитируй бросок мяча. Но мы советуем не стесняться и посильнее зарядить в проходящую мимо красотку, чтобы был повод для знакомства. Пять сетов по 10 бросков сделают из тебя настоящего кидалу. И не забывай отдыхать 30 секунд между сетами.

6 НАТУРАЛЬНОЕ КИДАЛОВО

7 минут

Отдохни: сядь на пол, ноги согни в коленях, а набивной мяч держи над головой. Кидай его как можно дальше и попроси подругу ловить этот предмет и отшвыривать его тебе. Пять сетов по 10 бросков с тридцатисекундной паузой между каждым сетом вполне достаточно.

7 УПАЛ – ОТЖАЛСЯ

5 минут

Упор лежа принять! Только левую руку поставь на набивной мяч. Держи спину прямой и начинай отжиматься, пока не коснешься грудью мяча. Резко вернись в исходное положение, как будто тебя взрывной волной подкинуло, чтобы в прыжке поменять руки: теперь на мяче должна быть правая. Два отжимания – это один повтор. Сделай пять сетов по пять повторов с тридцатисекундным отдыхом между каждым сетом. ■

4 СТАЛЬНОЙ КУЛАК

5 минут

Возьми в каждую руку по гантеле. Руки держи на уровне груди. Присядь так, чтоб бедра были почти параллельны полу. Выпрыгивай и поднимай гантели над головой. Вернись в исходное положение. Все, что от тебя требуется – пять сетов по 10 повторов и по 30 секунд отдыха между каждым сетом. Беспокоить тебя не будут: человек с гантелями – опасный человек!

НЕДОЙОГИ

Ты уже знаешь, что для долголетия надо сжигать *3500 собственных ккал* в неделю. Теперь давай прикинем, как сделать это максимально эффективно. Безо всяких там дорогостоящих фитнес-центров.

ЙОГА
БЕСПОЛЕЗНЫЙ ТРУД

Если индийцы и ориентальные жители способны извлекать пользу из экспериментов со своим организмом, то европейца многие асаны могут загнать в могилу. Начнем с того, что человеку, любящему погонять футбольный мяч или прокатиться на сноуборде, йога не подходит в принципе. Как самостоятельная система — может быть, но как приложение к активным развлечениям — увольте! К физической форме здорового человека предъявляются вполне понятные и строгие требования. Так, например, ряд основных суставов нашего тела требует стабильности, а другой ряд, наоборот, — подвижности. Строже всего

этот принцип соблюдается в фитнесе относительно коленных суставов и низа спины. Этим областям излишняя подвижность вредит до чрезвычайности. А посмотри, что делает с ними йога: прогибы назад, скручивания в пояснице и всевозможные наклоны не обеспечивают здоровья, которого ищут европейцы-йогоманы. Большинство асан можно без зазрения совести причислить к упражнениям категории "Х" — то есть связанных с высоким риском возникновения травм. У людей с шейным остеохондрозом закидывание ног за голову может вызвать ни много ни мало летальный исход. А как быть гипертоникам? Ведь им противопоказаны все асаны, в которых голова находиться ниже тела! Им же, а также многим людям, страдающим нарушениями вегетативной системы, не рекомендуется выполнение позиций, вызывающих повышение артериального давления. Но разве не о статических позах мы думаем, когда говорим "йога"? В общем, если со здоровьем проблемы, спроси себя: а надо ли корячиться на коврике, если тебе и в бассейне хорошо?

ТАЙ ЧИ
ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ

По какой-то немыслимой причине некоторые виды физических нагрузок считаются щадящими и безвредными. Прежде всего это почему-то относится к тай-чи. Ходят слухи, что это — групповой урок, созданный на основе одного из "внутренних" стилей китайского ушу — тайцзицюань. В переводе слово означает "кулак Великого Предела". Не знаем, как насчет предела, но великий беспредел со здоровьем современное тай-чи запросто может тебе обеспечить.

Все упирается в недостаточное знание основ, как и всегда. Прежде всего, современный тайцзицюань, по сути, суррогатный продукт великой культурной революции в Китае. На основе пяти традиционных стилей тайцзи было создано несколько условно "спортивных" формальных комплексов, которые получили общее название "упрощенный тайцзицюань". Считалось, что в новой версии тай-чи будет красочнее, информативнее и полезнее для здоровья (еще больше взрывов! еще больше крови!), но в итоге получилось то, что наносит людям немалый вред.

Тай-чи — чисто китайское изобретение. Жители Поднебесной — парни, прямо скажем, не самые крупные, во всяком случае куда меньше европейцев. Это означает, что тай-чи, скорее всего, не повредит только компактным, легким и невысоким людям. И кстати, более 30% увлекающихся этим видом спорта жаловались на боли в коленных суставах.

Основной принцип упрощенного тай-чи — медленные движения. При медленном перемещении веса тела с одной ноги на другую ты большую часть тренировки балансируешь на одной ноге. Это не упражнение "Цапля думает", а форменное издевательство, которое в итоге может привести к постоянным жгучим болям. Стоит ли пояснять, что у крупного увесистого европейца последствия будут куда плачевнее, чем у легкого и жилистого китайца.

ВЫСОТА

Большинство долгожителей, включая и наших кавказских, обитают в горной местности. Почему?

● Одна из главных причин старения – ухудшается кровоснабжение в тканях. Печальный процесс начинается лет с 25, если не раньше. Но это в низинах. На верхотуре куда позже. А все потому, что атмосфера там разреженная. Пониженное содержание кислорода заставляет организм использовать скрытые возможности. Увеличивается объем легких, улучшается кровоснабжение органов и тканей – прорастают новые сосуды и капилляры, повышается кислородная емкость крови.

● Суставы и сухожилия. Без них и мышцы толком работать не могут, и грудная клетка с годами сужается. И кровь по жилам не течет. Но и тут горным аксакалам повезло. Всю жизнь передвигаясь по чудовищно пересеченной местности, они непрерывно тренируют свой опорно-двигательный аппарат. Проблема в том, что на всех гор не напасешься. Приверженцы многих аскетических практик поняли это давным-давно. И нашли выход в виде специальных дыхательных гимнастик и тренировок суставов-сухожилий. Йога, тай-чи, разработанный не без их влияния пилатес... Нынешняя их популярность среди офисных работников понятна и вроде бы оправданна. Казалось бы, прямой путь к долголетию. Но, как ты понял, не все так радужно.

PHOTO: FOTOSA, PROMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

ПИЛАТЕС

НЕПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД

Популярность системы, созданной Джозефом Пилатесом, медленно губит все хорошее, что придумал этот грек. Немногие знают о том, что оригинальная "контрология" (согласованный контроль за дыханием и глубокой мускулатурой спины) Джозефа совсем не походила на тот ласковый вариант пилатеса, который сегодня можно наблюдать в большинстве фитнес-центров. Изредка на лекциях крупных специалистов показывают черно-белые съемки работы мастера. Джозеф на них ведет себя крайне резко, жестко дергая клиентов или надавливая на них всем своим телом. За подобное поведение любого современного инструктора уволят, что называется, на раз. Возможно, из-за неполного приятия оригинальной схемы работы система перестала приносить пользу. На сегодняшний день занятия пилатесом обычно рекомендуют тем, кто страдает болями в пояснице. Мотив, на первый взгляд, выглядит обоснованно: пилатес учит контролировать и тренировать глубокие мышцы живота, что, по идее, должно обеспечивать позвоночнику дополнительную помощь и поддержку. Вот только на практике это не выглядит так уж радужно. Основная мышца, с которой работает пилатес, — поперечная. Считается, что, втягивая живот в себя, то есть сокращая поперечную мышцу, верх тела получает корсет, поддерживающий спину. Если будешь делать это регулярно, внутренние мышцы живота и спины натренируются и начнут предохранять спину от всевозможных травм в обычной жизни. Строго говоря, это не совсем верно, и вот почему. Сядь на глубокий стул и, сильно втянув в себя живот, попробуй подняться на ноги. Спорим, не получится? Зато, если надуть живот и проделать то же самое, ощущение легкости налицо. Дело в том, что чем ближе мышцы расположены к позвоночнику, тем меньше стабильности в спине, и с этим трудно спорить. Именно поэтому у многих поклонников пилатеса боли в спине не только не уходят, но и усиливаются.

Внимание!

Если по тем или иным причинам вышеперечисленные фитнес-альтернативы тебе не подходят — обрати внимание на собственную тренировку МН для потенциальных долгожителей на следующих страницах этого номера. ■

АТЛЕТЫ И АСКЕТЫ

"Аскет" в переводе с греческого — человек, упражняющийся ради собственного гармонического развития. И не допускающий нарушений режима. В отличие от атлета, задача которого — рекорд или подвиг любой ценой. Понятное дело, что в глазах зрителей античных Олимпийских игр раскрученные атлеты выглядели куда эффектнее аскетов.

Склонность последних к самоограничению всегда была особенно заметна. Видимо, из-за этого через какое-то время аскетами стали называть всех, кто предпочитал держаться в стороне от праздника жизни.

И что же мы видим? Большинство известных долгожителей далекого прошлого — именно те самые аскеты. Отшельники и монахи. Продолжительность их жизни (до 200 и более лет), конечно, преувеличена, но все равно ясно, что они заметно переживали своих современников. Почему? На самом деле, в программах большинства известных аскетических сект не было ничего особо "умерщвляющего". Зато имели место разнообразные способы добиться укрепления как тела, так и духа.

Даосы, дзен-буддисты, йоги, ессеи, терапевты, исихасты… Все они сходятся в одном: для того чтобы долго жить, не так уж много нужно сделать, но зато крайне необходимо много чего НЕ ДЕЛАТЬ.

Современная медицина этот факт подтверждает. Сравним путь атлета и путь аскета.

АТЛЕТЫ

- Сердечно-сосудистая система спортсменов испытывает огромные перегрузки. Все бы ничего, если бы при этом остальные органы, ответственные за иммунитет, не оставались на голодном пайке — им достаются лишь жалкие крохи питательных веществ и кислорода. У спортсменов после двухчасовой интенсивной физической нагрузки концентрация антител в слюне снижается на 65%. Стоит ли удивляться, что у атлетов инфекционные заболевания встречаются чаще, чем в среднем среди населения.
- Одна из главных причин, вызывающих заболевания сердечно-сосудистой системы, — высокий уровень холестерина в крови. Такое довольно часто встречается у спортсменов любой направленности, причем его излишек наблюдается у легковесных пред-

Не для того мы журнал делаем, чтобы граждане умирали молодыми и здоровыми. Долой возраст! Долго жить — к старости. Главное, не перебарщивать с телодвижениями.

ПРИКАЗАНО

ставителей видов спорта, вроде бегунов или мотогонщиков.

● Гнев и регулярное проявление агрессии, столь необходимые для настроя мужчин на победу, — предвестники инфаркта. Порой доступ крови к сердцу бывает вызван не оторвавшимся тромбом, а спазмом коронарных сосудов, обычно происходящим на нервной почве. Впрочем, шанс угодить с соревнования в реанимацию есть даже у шахматиста. Причем всего лишь из-за того, что он вовремя не швырнул шахматную доску в лицо осточертевшему противнику.

● Вместе с увеличением объема скелетных мышц спортсмены и особенно бодибилдеры нередко приобретают и увеличение миокарда (сердечной мышцы). Сосуды, вынужденные снабжать кровью увеличившуюся плоть, растягиваются, теряют эластичность и тонус. Шварценеггеру делали операцию на сердце именно по этому поводу.

● Функциональные расстройства опорно-двигательного аппарата — удел бывших спортсменов. Причина — износ суставов, сухожилий и межпозвоночных дисков. Достаточно сказать, что 40% людей, занимающихся джоггингом, бывают вынуждены прекратить занятия из-за боли в суставах и области поясницы.

● Стоит прекратить тренировки или существенно снизить их интенсивность — рельефные мышцы начинают стремительно перерождаться в соединительную ткань и обрастать жиром. Так что, наращивая мускулатуру, ты практически обрекаешь себя на пожизненное ее поддержание, а делать это с годами будет все труднее и труднее, поскольку интенсивность тренировок должна увеличиваться.

АСКЕТЫ

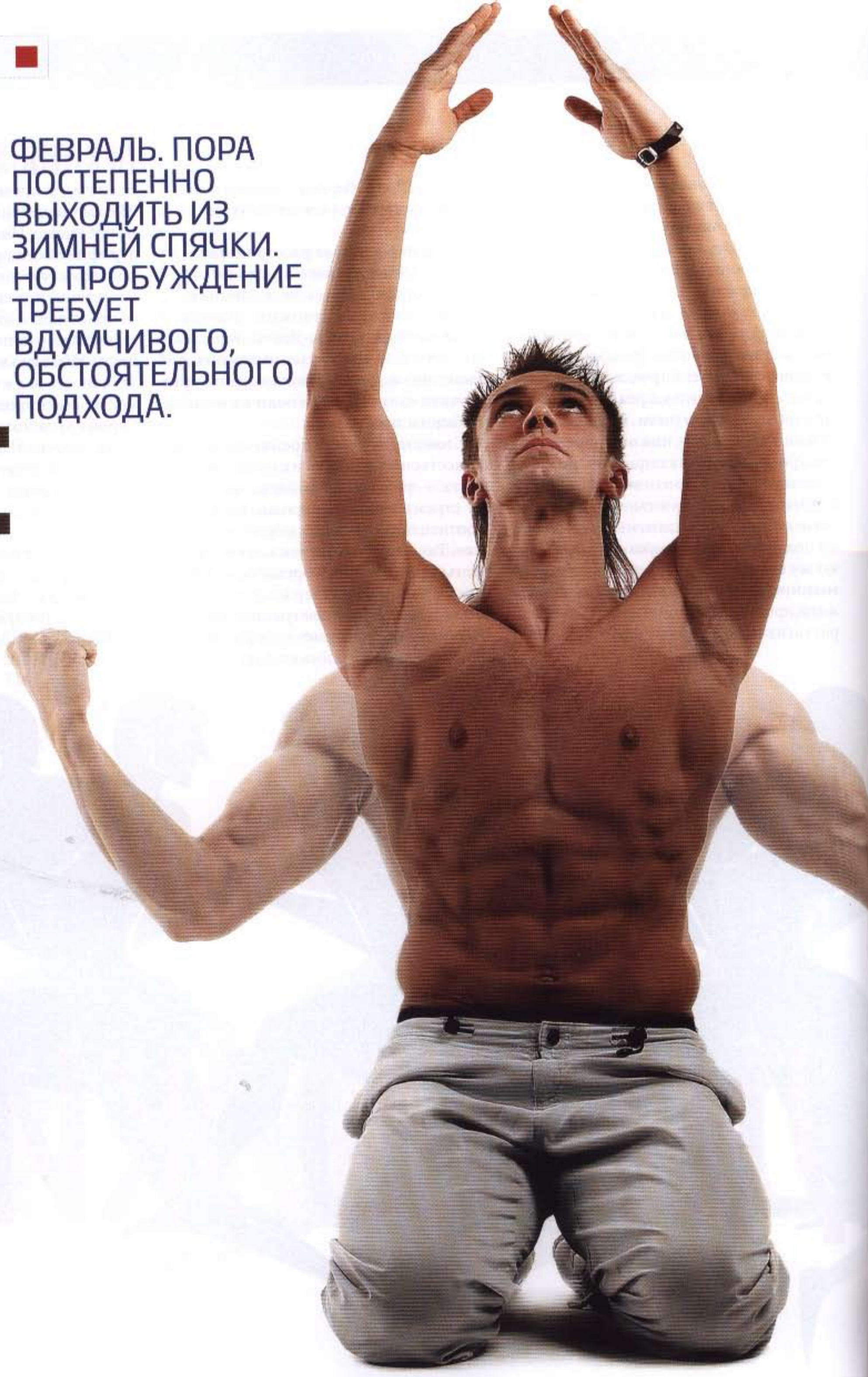
Если ты, по примеру одного героя, 33 года пролежишь на печи, то тебя ждет не победа над Идолищем поганым, а атрофия мышц, не говоря уж о легочной недостаточности. Наименьшая заболеваемость и смертность наблюдаются среди людей от 25 до 50 лет, расходующих в результате физической активности 3500 ккал в неделю (с возрастом активность должна возрастать). Оптимальны тренировки, которые проходят с уровнем частоты пульса не более 70% от максимума (120-130 ударов в минуту). Тогда у тебя будет шанс поставить рекорд долголетия.

Дополнительный бонус: при таких энергозатратах никакого усиленного питания не потребуется. А для пущего здоровья паек и вовсе неплохо бы сократить. Но об этом мы еще поговорим поподробнее. После того как вместе потренируемся. ■

ДОЛГО ЖИТЬ

СИЛА НАРОДНАЯ

ФЕВРАЛЬ. ПОРА ПОСТЕПЕННО ВЫХОДИТЬ ИЗ ЗИМНЕЙ СПЯЧКИ. НО ПРОБУЖДЕНИЕ ТРЕБУЕТ ВДУМЧИВОГО, ОБСТОЯТЕЛЬНОГО ПОДХОДА.



ВДОХ ОБЛЕГЧЕНИЯ

1 Сядь на пол, поджав колени под себя. Выпрями спину, немного согнутые в локтях руки опусти по сторонам. Сделав вдох через нос, подними руки на высоту плеч перед собой. Почти без пауз сделай еще один вдох и разведи руки в стороны. Повтори вдох последний раз, подняв руки над головой, причем не забывай, что на протяжении всех трех вдохов ладони рук должны быть направлены друг на друга. Теперь плотно сожми губы и, разводя напряженные руки в стороны, сделай как можно более длительный выдох, постепенно округляя спину и сжимая мышцы живота. Повтори. Дыши так ровно две минуты в начале и в конце тренировки.

2 Помести перед собой стул или гимнастическую скамью. Правую ногу всей стопой поставь на упор, а левую немного согни в колене. Выпрями спину, руки, соединенные в ладонях, вытяни перед собой. Не отталкиваясь нижней ногой, поднимись вверх, выпрямляя правую ногу и одновременно поднимая прямые руки над головой. После секундной паузы вернись в исходное положение.

● **Выполни 1-2 сета по 10-12 раз.**

МОЛОДАЯ СПИНА

3 Сразу же после предыдущего упражнения займись грудным отделом позвоночника. Встань на колени перед скамьей, руки, расставленные на ширину плеч, положи ладонями вниз на скамью. Прогнись в плечевых суставах вниз, отводя руки назад за голову. Голову пропусти между плеч и смотри вниз. Поддерживая ровное дыхание, удержи такое положение 30 секунд, отдохни примерно минуту и повтори упражнение еще пару раз.

ДОСКА — ДВА СОСКОКА

УСТАНОВКА

Соблюдай не только правила упражнений, но и условия занятий. Только тогда мы гарантируем успех.

Место занятий
Лес или оранжерея, полная цветов и живых растений. По мнению ученых, в таких условиях даже порезы затягиваются быстрее.

Атмосфера
Тренируйся под музыку, ибо она способствует укреплению иммунной системы. Особую пользу приносят сонаты Бетховена (на полном серьезе!).

Время занятий
Предпочтительно вечером, за 3-4 часа до сна. Утренние тренировки могут повредить здоровью людей, не готовых к таким временным нагрузкам.

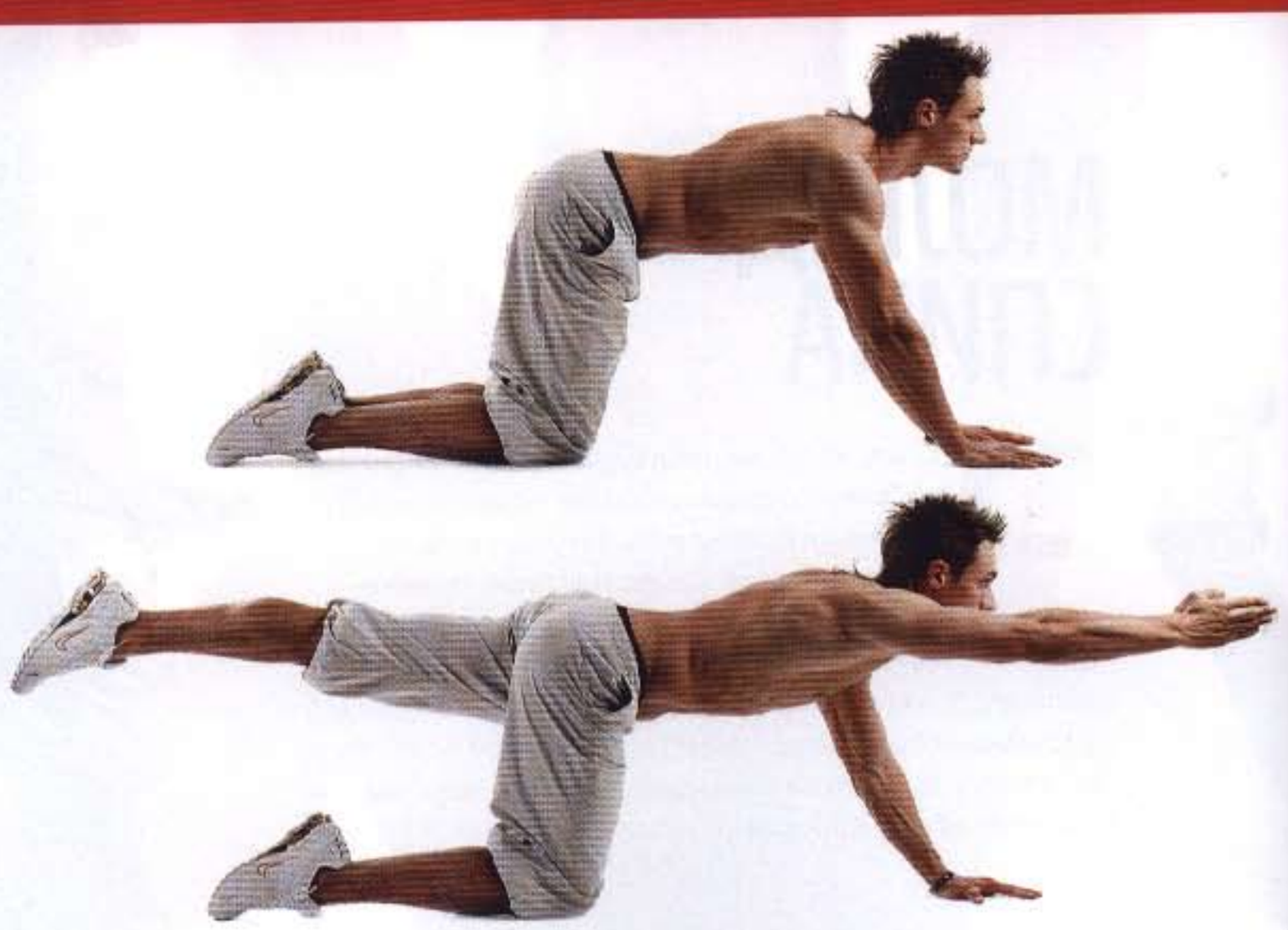
Частота
Ежедневно, кроме одного выходного дня на выбор. Стереотипность и монотонность даже самых полезных ежедневных занятий могут со временем стать причиной стресса, а это почти всегда наносит здоровью вред.

Продолжительность
Основная часть тренировки должна занимать не более 20 минут, это оправдано рядом научных исследований, поэтому набор упражнений и их объем не так уж и велик.

БЕЗ НАГРУЗОК

4 Все старики теряют координацию вместе с мышцами, горделивой осанкой и волосами. Помешать этому процессу — значит продлить себе жизнь. Встань на четвереньки, расположив бедра и руки под прямым углом к полу. Голову держи в одну линию со спиной, не наклоняя и не запрокидывая ее. Синхронно оторви от пола правую ладонь и левое колено и выведи правую руку вперед, а левую ногу назад так, чтобы позвоночник, рука и нога образовали единую линию. Задержись в этом положении, вытягивая позвоночник вдоль его оси, вернись в исходную позицию и повтори упражнение, сменив руку и ногу.

● **Делай за тренировку по 2-3 сета из 15-20 повторов.**



ПРОПУЩЕННЫЙ ПОЗВОНОК

5 Сядь на пол, согнутые ноги прижми бедрами к груди и обхвати колени руками. Удерживая спину круглой, перекатывайся по полу, как бы падая назад и ритмично возвращаясь в исходное сидячее положение.

● **Проделай 2-3 сета по 20-30 повторов.**

ГЛАЗНОЕ ДАВЛЕНИЕ

6 Один из главных признаков старения – ухудшающееся зрение, ведь за редким исключением все младенцы рождаются с идеальным состоянием зрительных анализаторов.
Сядь на пол, скрестив ноги по-турецки. Выпрями спину, расслабленные руки положи на колени. Не допуская малейших движений головой, опиши глазами восьмерку, положенную на бок, сначала в одну сторону восемь раз, затем в другую. После чего закрой глаза ладонями, отдохни около минуты и покрути глазами по такой же траектории, рисуя уже вертикальную восьмерку. Закончи упражнение еще одним наложением ладоней.

ТРУСЦА НЕРВНАЯ

7 Владельцы домашних животных, особенно собак, живут намного дольше, не страдают депрессиями и даже быстрее восстанавливаются после перенесенных инфарктов. А кроме того, у них все намного лучше с основной проблемой старения – повышением артериального давления. Важный момент тут только один: собака должны быть доброй, а не жевать чей-то бампер развлечения ради! Пять раз в неделю завершай свою тренировку 30-минутной прогулкой с собакой в незатруднительном для вас обоих темпе.

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

- Рекомендуется выпить 2-3 чашки чая. Предпочтительно зеленого.
- Подытожить работу над собственным долголетием необходимо здоровым 8-10-часовым сном. Жесткая постель, минимум одежды, проветриваемое прохладное помещение. ■

ЧТО Я ЧУВСТВУЮ, КОГДА...*

*Заметку эту написала молодая женщина с немалым жизненным опытом. Текст — циничный, истеричный, претенциозный и довольно сумбурный. Ведь автор — женщина. Но с другой стороны, кому, как не ей, знать, что означает слишком длинный язык, слишком короткий член и слишком неумелые пальцы.

...ТЫ МЕНЯ ЦЕЛУЕШЬ

Мужчины почему-то уверены, что они умеют целоваться. И мало кто при этом знает, что главный принцип хорошего поцелуя — не распускать язык, а помнить о том, что кроме него есть еще, например, и губы. Я не раз сталкивалась с ситуацией, когда разгоряченный партнер, к моему ужасу, неожиданно превращался в гастроскоп, пытаясь достать языком до моего желудка.

Если ты не уверен, что девушка мечтает попробовать на вкус твой язык, дай ей тебя направить. Пусть сама покажет, что ей нужно. Тут, в общем, стыдиться нечего, кроме запаха изо рта.

Можешь пробежаться языком по ее шее или уху, многим это нравится. А еще в "Камасутре" описаны "царские поцелуи" — когда язык партнера касается внутренней части щеки девушки. Впрочем, если только у вас не соревнование — у кого длиннее, вряд ли стоит продвигать такие приемы с первого раза.

Фотограф: **Виктор Горбачёв**
Визажист: **Наталья Малова**
Модель: **Анна Диречина** (Modus Vivendis)

...МЫ ЗАНИМАЕМСЯ ОРАЛЬНЫМ СЕКСОМ

В средней школе ты наверняка слышал, что куннилингус — чуть ли не самый верный способ довести партнершу до наивысшей точки наслаждения. Вероятно, это утверждение и близко к истине, да только тут имеется несколько существенных "но". Сам по себе куннилингус — упражнение не такое уж сложное, а вот над тем, как к нему подобраться, тебе стоит поломать голову. Многие женщины жалуются, что в поисках удобной позиции мужчины буквально скручивают их в бараний рог. И тогда становится уже не до удовольствий: какой там оргазм, когда у тебя ломит спину и затекают ноги?

Еще одно существенное упущение — слюна. Моя хорошая приятельница как-то подарила своему бойфренду слюнявчик. Не хочешь оказаться на его месте — учись сглатывать вовремя.

...ТЫ ЛАСКАЕШЬ МЕНЯ ПАЛЬЦАМИ

Как бы обидно это ни звучало, но самое профессиональное, что умеет делать мужчина пальцами, — это ковырять в носу. Примерно той же незамысловатой техники он придерживается, пытаясь ласкать партнершу. "Да и что здесь трудного? У меня есть пальцы, а у нее есть место, куда они помещаются". Если ты рассуждаешь так, то уверенно попадаешь пальцем в небо, а совсем не туда, куда собирался.

Разумеется, ты уже читал советы по этому поводу и, конечно, не нашел в них ничего сложного. А все потому, что эти советы наверняка давал мужчина. Разве он сможет тебе объяснить, что при таком неправильном подходе женщина чувствует себя в постели почти как на приеме у гинеколога?! Согласись, это вряд ли может быть приятным. Совсем не нужно запускать свои пальцы внутрь и с видом замшелого автомеханика сосредоточенно искать неисправности.

Моя подруга вывела на этот счет бесспорный принцип: никогда не делай пальцами того, что можно сделать членом. Возможности твоих рук почти неисчерпаемы! Даже если ты не пианист и не часовой мастер, твои пальцы способны на самые тонкие трюки. И самое главное — не спеши и не дави слишком сильно. Особенно это касается клитора (про который я даже говорить не буду).

...ТЫ ЛАСКАЕШЬ МОЮ ГРУДЬ

О женской груди ты прочитал уже столько, что и сам сможешь написать диссертацию. Ты подкован в теории так, что запросто сдашь кандидатский минимум. Более опытные товарищи научили тебя, с чего начать, как продолжить и чем закончить. Они рассказали тебе в подробностях о суперчувствительности сосков и о том, какое неизгладимое удовольствие получают женщины от подобных ласк. Только почему-то вся эта информация всегда так и остается в области теории. А на практике при виде женской груди многие мужчины буквально теряют голову, вместе со всеми заботливо вложенными в нее знаниями. Первое желание, которое возникает в твоем воспаленном мозгу — укусить или ущипнуть партершу за сосок во время любовной прелюдии. Но, как и многие мужчины, ты вряд ли задумывался о том, что от подобных "ласк" женщина может испытывать боль, которая отдается одновременно во всех частях тела. Одна моя знакомая встречалась с подающим надежды молодым специалистом — инженером-наладчиком высокочувствительного радиооборудования. Казалось бы, он, как никто другой, должен быть асом высокой чувствительности. На деле же инженер крутил соски подруги так, как будто перед ним был радиоприемник "Океан-214". Не в силах больше сносить эти издевательства, девушка была вынуждена прекратить отношения с горе-бойфрендом.

И не присасывайся к груди, как младенец. Забудь все, что тебе наговорили о чувствительности соска, он всего лишь сосок, а не пуп земли, поэтому не фокусируйся только на нем, ласкай и все остальное. Поверь мне, даже самый аккуратный первый размер — огромное поле для твоей фантазии и нашего удовольствия.

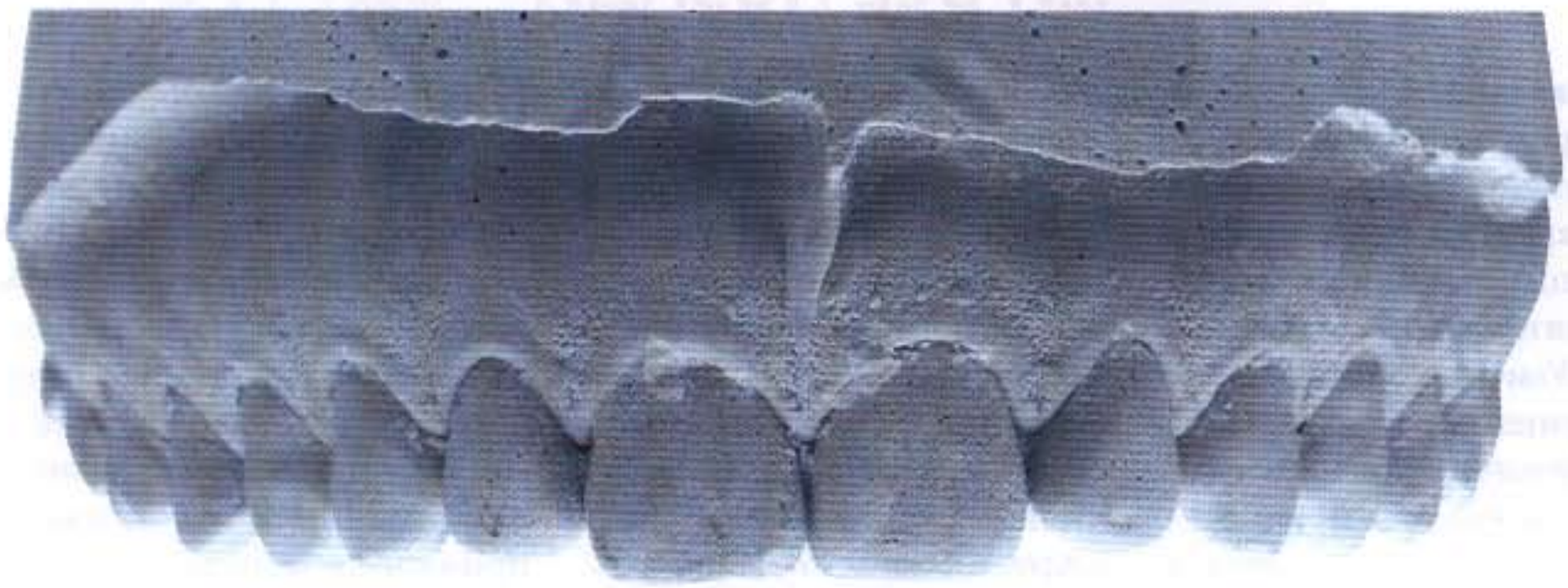
...У МЕНЯ ОРГАЗМ

Думаю, в свое время ты не без зависти узнал, что природа подарила женщинам не только критические дни, но и возможность испытывать несколько разных типов оргазма. А теперь тебе полезно будет знать, что "сломать нам кайф" и зарубить все приятные ощущения на корню ты можешь буквально одним точным прикосновением. Нет, правда, почему ты так любишь распускать руки именно тогда, когда делать это не только поздно, но и совсем неуместно? Казалось бы, все уже позади: подружка в восторге, лежит себе, томно закатив глаза, и по всему видно, что девушке хорошо. Но нет, не тут-то было! Многим из вас то ли от неуверенности в себе, то ли от природного любопытства, то ли просто из любви к истине хочется непременно проверить, не симулирует ли женщина оргазм. И тогда вы пускаете в ход руки и пытаетесь нащупать заветную пульсацию. "У меня вообще бывает ощущение, что сейчас он достанет лупу и начнет искать на моем теле признаки оргазма, — рассказывала моя знакомая, — к тому же он где-то прочитал, что при этом повышается температура тела. Боюсь, что однажды он предложит поставить мне градусник".

...И ВСЕ ПОЗАДИ

Известно, что многим женщинам категорически не нравится поведение любовника во время секса. Вот грубиян, сунул-вынул, покурил, повернулся и уснул, а еще хуже — собрался и ушел! Ну уж нет! Даже если страсти откипели, вспомни песню благородного д'Артаньяна и "будь рядом до конца". Собери все свои хорошие манеры и постарайся хотя бы убедительно сделать вид, что не потерял интерес к подружке. Потому что если ты, едва выйдя из нее, немедленно уйдешь в себя, то всем своим подругам она расскажет не о тех трех оргазмах подряд, над которыми ты так усердно трудился, а о том, какой ты хам, подлец и негодяй. Признаюсь, я тоже склонна так считать.

Не сетуй на ненасытность своей подруги, а просто целуй ее шею, спину, даже волосы, подержи за руку, посмотри в глаза. Покажи своим блаженным видом, как приятно тебе было. Хорошо бы также намекнуть, что впереди вас ждет еще много чего. ■



И ВСЕ ЗАСМЕЯЛИСЬ!

Шутки в сторону. Пришло время разобраться, почему вид поверженного противника вызывает у нас смех, почему женщины готовы на секс с незнакомцем за анекдот и как именно смеются крысы, если их пощекотать в особенном месте.

Начать надо с того, что стресс ведет к риску сердечно-сосудистых заболеваний. А вот смех значительно снижает вероятность инфаркта. К тому же редко смеющиеся люди больше подвержены инфекционным заболеваниям — у них в крови меньше антител и клеток иммунитета; они также более чувствительны к боли. Японское исследование 2003 года установило способность смеха снижать уровень сахара в крови — отличная помощь при диабете.

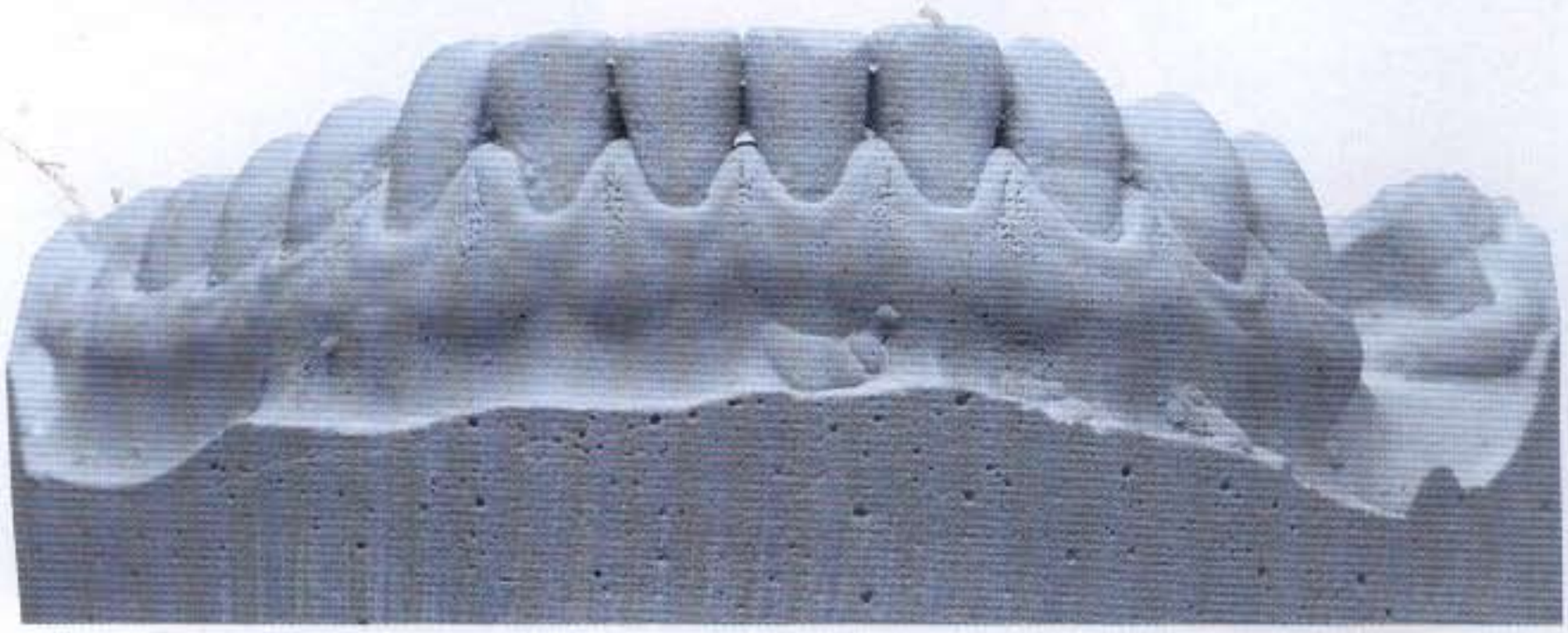
Известный исследователь Уильям Фрай подсчитал, что одна минута смеха вызывает у него такое же сердцебиение, как 10 минут гребли. Действительно, мышцы пресса резко сокращаются, поэтому многие всерьез обсуждают смех как вариант тренировочной программы для фитнеса.

Наконец, нет числа различным психологическим практикам, опирающимся на смех, — от буддийского "бесконечного смеха" до различных форм современной психотерапии.

Скептики справедливо парируют: возможно, дело в том, что здоровые люди больше склонны смеяться, а больным не до смеха — вот и весь секрет. Но ведь даже на бытовом уровне, когда нам плохо, всегда помогает хорошая шутка. Спрашивается: почему?

СМЕХ ЮРСКОГО ПЕРИОДА

Можно легко убедиться в древнем, животном происхождении смеха у человека. Бывает, что при инсульте парализовано пол-лица. Тогда при попытке сознательно улыбнуться улыбка выходит кривая. Зато, если такой пациент услышит что-нибудь смешное, он автоматически выдаст совершенно симметричную улыбку! Все дело в высшем отделе мозга, его коре, ко-



торая пострадала от инсульта и плохо командует мышцами. Кора — отдел необычайно развитый именно у человека, там у нас весь ум. В подчинении у коры находится древний отдел головного мозга — ствол, или, как его еще называют, рептильный отдел. Он действительно командует мозгом у рептилий, а в ситуации со смеющимся пациентом ствол просто берет на себя командование мышцами лица. При параличе речи это невозможно — ведь говорить мы можем только при помощи коры. Это значит, что функция смеха лежит именно на "древнем этаже", в стволе, а следовательно, наши предки смеялись всю дорогу — с самого мезозоя.

Теория головоломки

По мнению антропологов, самая первая человеческая шутка – это притворная, несостоявшаяся щекотка. Вообще щекотка содержит в себе элемент сюрприза – именно поэтому невозможно пощекотать себя самому. А несостоявшаяся щекотка – двойной сюрприз, возможно, это и была первая шутка. Вероятно, отсюда же ведет свое происхождение юмор по типу "сюрприз", "разгадка головоломки" – "я тебе ее задаю, а ты ее решаешь". Согласно теории головоломки, удовольствие от шутки связано с разгаданной шарадой, обнаруженной нестыковкой.

И ДРУГИЕ ЖИВОТНЫЕ

Думал, ты один такой весельчак? Ничего подобного. Крысы тоже смеются. Услышать это, правда, непросто: они издают короткие "всхлипы" в ультразвуковом диапазоне. Зато ситуации, которые вызывают у крыс смех, чисто по-человечески понятны: это дружеская возня, секс или волнительное ожидание перед инъекцией морфия. У крыс также выявлены зоны кожи, наиболее чувствительные к щекотке, — именно их задевают крысята во время возни. Задевают и смеются, ясное дело.

Так же, как и среди людей, в обществе крыс встречаются экстраверты, которые смеются больше других, играют больше других и вообще не скрывают своих чувств. Логично, что они стремятся к общению с такими же весельчаками и тусовщиками.

Смех собак слышал любой, кто хоть раз проводил с ними минут 10 в игре. Речь идет о громком счастливом пыхтении. На сонограммах оно резко отличается от "одышки", которая возникает, когда собака просит пить или открыть ей дверь. Если записать звуки собачьего смеха во время игры щенков и позже проиграть их через колонки, собаки начинают резвиться, хватают игрушку и затевают веселье. Этим воспользовалась группа голландских исследователей в приюте для бродячих собак: постоянное воспроизведение подобных звуков существенно снижало уровень стресса у потерянных животных и облегчало адаптацию к нелегким новым условиям.

Смех наших ближайших родственников, шимпанзе, также хорошо изучен. Правда, из-за особенностей гортани они смеются и на выдохе, и на вдохе; в итоге получается что-то вроде улюлюканья. Главное, что смешит шимпанзе, — щекотка; они считают именно щекотку самой удачной шуткой и сохраняют это мнение до старости.

Теория превосходства

У смеха есть и очень темная сторона: удовольствие от превосходства над собеседником или героем рассказа. Это связано с желанием самоутвердиться и ощутить, что у тебя-то, в отличие от размазанного по асфальту собеседника, все, слава тебе господи, хорошо.

Вообще чувство юмора у обезьян имеет довольно много общего с человеческим. Вся штука в том, что для адекватного восприятия шутки или ее придумывания существо должно уметь "смещать акценты", переводя обычные действия или слова в совершенно другую плоскость: этот принцип лежит в основе феномена смешного. Люди умеют это делать, и обезьяны, как выясняется, тоже в состоянии.

Умершая в 2007 году самка шимпанзе по кличке Уошо была легендой 70-х и героиней многих научных исследований. В те годы экспериментаторы обучали ее и группу ее родственников языку глухонемых. Уошо использовала знак "смешно" в основном в ситуации щекотания, но однажды применила его в совершенно ином контексте: после ссоры она написала за шиворот экспериментатору. После соответствующих внушений ученый спросил у Уошо, зачем она так поступила. В ответ животное продемонстрировало хорошо знакомый жест: "смешно".

Смерть от смеха

От смеха умирают. По-настоящему. Вот только несколько примеров фатального комизма:

- В III в. до н. э. греческий философ-стоик Хризипп напоил своего осла вином и умер от смеха, наблюдая за результатами.
- В 1599 году король Бирмы по имени Нанда-байин досмеялся до смерти, когда услышал от итальянского купца, будто Венеция – свободное государство, без короля.
- В 1782 году некая миссис Фитцджеральд умерла от трех суток непрерывного смеха. Приступ начался на премьере "Оперы нищего" (The Beggar's Opera) – и продолжался день и ночь до конца.
- 24 марта 1975 года английский каменщик Алекс Митчелл, 50 лет, умер от смеха при просмотре комического сериала, в котором шотландец в килте сражался с куском пудинга, в качестве оружия используя волынку.
- В 2003 году 52-летний тайский мороженщик по имени Дамноен Саен-ум начал смеяться во сне, да так и умер. Жена пыталась его разбудить, но тщетно, и он скончался после двух минут непрерывного смеха. Скорее всего, отказало сердце и наступило удушье.

СМЕХ И ГРЕХ

Попытки детально изучить центры смеха в человеческом мозге пока дали мало результатов. Смех — одна из самых загадочных функций организма. Все следы ведут в дыхательный центр (вспомним, что для смеха нужен сильный выдох) и, что еще важнее, в один из центров удовольствия: "прилежащее ядро". Этот нервный центр уже упоминался на страницах MH в связи с искусством соблазнения. Известно, что, когда ты стремишься уволочь женщину из клуба в собственную квартиру, для достижения нужного эффекта очень важно заставить ее смеяться. Например, рассказать, какая у тебя дома замечательная коллекция мейсенского фарфора и польских лубрикантов. Как только барышня начинает хихикать, ее центр удовольствия опосредованно успокаивает и усыпляет все "системы безопасности", которые могут встать на пути к цели.

Весьма интересно, что вся эта электрика подключена у мужчин и у женщин по-разному.

Эйнман Азим из Стенфордского университета предложил группам мужчин и женщин полистать альбом с карикатурами. При этом назойливый ученый не просто слушал раскатистое "ха-ха-ха", а еще и измерял активность того самого центра удовольствия, "прилежащего ядра". И что ты думаешь? У женщин оно активизировалось, только когда они находили смешную, по их мнению, картинку. В остальное время — молчало. У мужчин — все наоборот: центр был активен все время, а когда карикатура казалась им глупой и несмешной — ядро "гасло".

Тут бы сделать простой вывод: мужчины готовы ржать всегда и надо всем, в отличие от женщин, с которыми приступы смеха случаются спонтанно, в зависимости от ситуации. Но ученый не успокоился, а сделал такой вывод: исторически роль мужчин — в том, чтобы смешить, а роль женщин — быть рассмешенными.

Итого: если она смеется, ее тело считает, что оно в дружественной обстановке, и думает, что сейчас будет секс и морфий (см. раздел о крысах). Учти это, пожалуйста.

СМЕХ КАК ЯЗЫК ОБЩЕНИЯ

Ты, конечно, не такой, как все. Но только не в смысле смеха. Это означает, что ты, как и остальные, смеешься больше всего не над ситуациями или фразами, а используешь смех в качестве дополнительного элемента общения. Это вроде как такой специальный дружелюбный фон. Интересно, что любой говорящий смеется в полтора раза чаще, чем его слушатель.

Анализ видеозаписей дал исследователям совершенно шокирующие факты. Вот перечень фраз, за которыми чаще всего следовал смех (или короткий смешок) в беседах подопытных: "увидимся позже"; "убери сигарету"; "надеюсь, все пройдет нормально"; "ничего, справлюсь"; "да, может, ты и прав"; "надо бы, но лень"; "надо уже наконец жить по-людски"; "думаю, хватит"; "ну, я же говорил".

Другой эксперимент ясно доказал, что человеку трудно засмеяться самому, на заказ, но легко, если рядом есть другие люди.

Короче говоря, смех — социален. Особенно много мы смеемся в детстве — когда обрастаем связями, учимся их устанавливать. Касаться и ощущать прикосновение — очень важная часть жизни млекопитающих. Когда ты смеешься, то делаешь то же самое, но бесконтактно, при помощи звуков.

Кстати, пять минут смеха заменяют ведро сметаны. ■

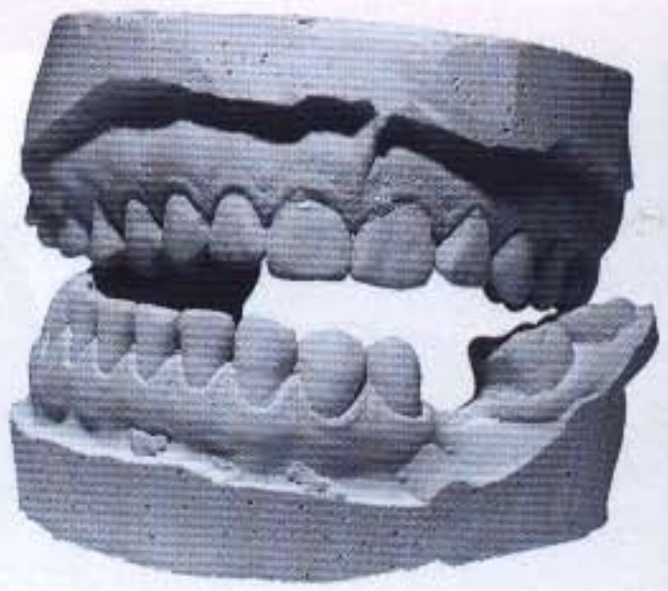


ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

СТРАСТИ ПО
www.menshealth.com.ua
MH

ЖИВОТНЫМ

"Ты зверь..." – шепчет она. "И ты зверь..." – шепчешь ты. "Ты что, гей?" – спрашивает она. "Нет, я просто читал одну статью в последнем выпуске Men's Health", – отвечаешь ты. Она тут же выскальзывает из-под тебя и бежит искать вот этот текст. И правильно делает.

АВТОР: ИЛЬЯ КОЛМАНОВСКИЙ

Пенис как пенис, ничего особенного... ну, поменьше обычного. Ах да: еще с коготками по бокам. Останки шерстистого лемура были распластаны перед нами в палатке одной из биостанций на Мадагаскаре. Его не доел ястреб, верхняя часть тушки была сильно потрепана, но нижняя сохранилась. Она-то и интересовала мою собеседницу, молодого биолога, которая копалась в останках лемура с энтузиазмом юной пионерки и скрупулезностью судмедэксперта.

Девушка раздвинула мех и осторожно приподняла то, что когда-то делало лемура самцом. Отросток действительно походил на человеческий пенис, не считая тех самых коготков, ближе к концу. Молодой биолог постучала по ним пинцетом, послышался цокающий звук. "Как от кошачьих когтей", — заметила она, и по моей спине пробежал холодок.

Вообще это не предел: мир животных таит в себе самые причудливые типы гениталий. Биологи, которые вглядываются в это захватывающее разнообразие, проникаются чувством, что правильное излияние спермы — далеко не единственная причина такого сложного устройства. Если покопаться, встретишь немало примеров, которые обогащают привычные представления о половом акте животных.

Слизняки, например, мало того что гермафродиты, а значит, совокупляются одновременно в двух ролях; они к тому же, чтобы мало не показалось, вонзают дротики и колючки друг другу в гениталии.

Существует рыба, самцы которой устраивают подругам контрацептивную спринцовку: при помощи двух плавников, преобразованных в трубочку, промывают самкам клоаку морской водой, дабы избавить их от спермы других самцов.

Имеется также и жук, чей пенис похож на зонтик. После введения в лоно он раскрывается, а зачем — никто не знает. То ли для большей радости, то ли — для огорчения (отбить у самки охоту к дальнейшим похождениям). Кстати, оба варианта возможны и как оправдание наличия коготков на причинном месте лемура.

Как видишь, изучение гениталий не пустая забава. В современной биологии это одно из самых острых направлений. Дело в том, что, отдавая ему свое время, ученые стремятся пролить свет на отношения мужчин и женщин. Является ли половой акт актом любви и согласия, как нам хочется думать? Или, как считают некоторые, коитус — лишь одна из форм вечного противостояния, манипулирования, эксплуатации — короче говоря, войны полов?

ВОТ ТЕБЕ!

Демонстрация пениса — древнее средство укрощения и социального подчинения. Римляне носили амулеты в виде фаллосов и устанавливали подобные конструкции в садах своих домов — чтобы произвести впечатление на злых духов. Каменные вульвы были призваны производить такое же впечатление и на древнеирландских барабашек — их (вульвы) вывешивали на наружных стенах церквей. Сегодня такая защита кажется отчасти кустарной, но чем еще можно объяснить стремление к фаллическим монументам на главных площадях империй — да вот хотя бы памятник Гагарину! Или взять ту же оберегающую подкову над дверью обычной квартиры — чем не контур вагины?

Веру в волшебную силу гениталий мы, скорее всего, унаследовали от хвостатых предков.

У некоторых из них половые органы и вправду были волшебными — как у сегодняшних мартышек из Восточной Африки: ярко-красный пенис на фоне небесно-голубой мошонки. Когда стадо пасется, сторожевые самцы сидят на периферии с широко раздвинутыми ногами. При появлении чужаков эти герои сурово потрясают своими жезлами, усугубляя эффект устрашающими гримасами.

Самцы других видов обезьян в случае необходимости привстают при помощи передних рук, выпрямляются и ошеломляют оппонента зрелищем суровой эрекции. Одна дама-антрополог полагает, что так наши предки и начали ходить на двух ногах.

Но что, собственно, пугающего в члене? У профессора Нэнси Эткофф, психолога из Гарвардского медицинского института, есть готовый ответ: демонстрация эрегированного пениса — это угроза случки, но не прямая, а ритуализованная, то есть угроза в виде намека. Вот я, мол, сейчас, тебя ...! Сама же случка в таком контексте, кстати, вполне возможна. Вожаки (доминанты) нередко кроют все, что движется, чтобы подтвердить свой главенствующий статус.

ПЛЮЩИТ И ВЫТЯГИВАЕТ

Больше всех озабочены гениталиями биологи. Особенно мужскими. Представь, что у самок какого-то вида развивается в процессе эволюции новая чувствительная точка — там, внутри. Изучать ее гораздо труднее, чем гребень, возникший в ответ на члене самца. Отдельные представители науки жизнь кладут на описание строения полового органа какого-нибудь мотылька. А в 1997 году один гений изобрел машинку для изучения пенисов насекомых: она мигом вытягивает, плющит и фиксирует член кузнечика в готовый препарат для исследования. Автор изобретения считает, что возможность быстро заглянуть мотыльку в самую душу позволит решить даже проблему голода в Индии. Но, видно, судьба любого ученого, занятого х….ей (читай: генитальной наукой) — быть непонятым. Одна австралийская газета сильно нахваливала плющилку, а статью озаглавила так: "Пенисы мотыльков накормят Индию".

Ученые без конца копаются в концах, пытаясь ответить на главный вопрос: зачем они все такие разные? Почему сильные различия наблюдаются именно среди самцов? И как это все влияет на секс? Здесь приходит на помощь ключевое соображение. Окончательное "да" или "нет" говорят самки. То, как они выбирают партнера, полностью определяет поведение и внешность, характерную для данного вида. Самки предпочитают самых яркоперых и громко квакающих. Так почему бы им не выбрать самых интересночленных?

И еще вот что занятно: мужские гениталии изменяются вдвое быстрее у тех видов, где самка спаривается со многими самцами — где есть реальная конкуренция спермы и есть смысл пытаться предложить ей что-то по-настоящему выдающееся, эксклюзив.

Интересы самцов и самок часто противоположны. Ей выгодно рожать от разных самцов: это повышает генетическое разнообразие и выживаемость потомства. Самцу же выгодно, чтобы самка полностью работала на тиражирование его генов. И возникает настоящая гонка вооружений: на протяжении миллионов лет мужские гениталии должны меняться так, чтобы все эффективнее использовать самку, а женские — чтобы этому сопротивляться. Он изобретает коготки, чтобы лучше за нее цепляться, она — иголки, чтобы отталкивать его. А он старается использовать эти иголки для более прочного захвата при соитии. Ученые, видящие в сексе в первую очередь конфликт, рассматривают гениталии как орудие борьбы, а не органы удовольствия. У некоторых видов единственная роль всей конструкции — причинить боль (как у шерстистого лемура). А иные даже готовы на самопожертвование: когда пчелы занимаются любовью, в самый ответственный момент пенис просто отламывается с отчетливо слышным щелчком и так и остается в половых путях самки в роли затычки — от конкурентов.

Мир наполнен гениталиями с гарпунчиками, отмычками, шприцами, рычагами и даже ядами. Ученые Горан Арнквист и Лок Роу описывают вид паука, чьи самцы подкрадываются к самке и опрыскивают ее каким-то реагентом, возможно, компонентом спермы. Она впадает в транс, и самец делает свое дело. Для справки: люди пока такой реагент, к сожалению, не изобрели.

ПОЛОВЫЕ ПРИЗНАКИ ПОВСЮДУ

У НИХ И У НАС

Романтические представления о пестиках и тычинках разбиваются о суровую правду. Миром правит танец эгоистичных генов. Как вписываются в эту картину люди? На первый взгляд никак. Гениталии человека устроены относительно просто. Женщины, как правило, не склонны к тому, чтобы спариваться с несколькими мужчинами подряд — так что у мужчин не было стимула отращивать ершики для мытья посуды или вибраторы со страусиными перышками. И все же есть несколько ярких особенностей. Во-первых, размер: у человека очень крупный пенис относительно размера тела (для сравнения: 200-килограммовая горилла располагает лишь 5 погонными см). Это достижение — результат полового отбора, ведь большим пенисом легче запугать коллег. Кроме того, как и другие животные, мы испытываем большой интерес к генитальной новизне. Возможно, именно это объясняет спрос на лобковые прически у обоих полов, интимный пирсинг и прочие шалости.

За внешней простотой человеческих гениталий кроются сложные внутренние приспособления. Например, семя — это коктейль из разных белков, которые способны влиять на функции женского организма. Многие из них могут проникать сквозь стенки влагалища и всасываться в кровь. Какие-то компоненты спермы повышают шансы женщины на зачатие. Но явно присутствуют и созданные для войны. У обоих полов вырабатываются соединения, которые режут вражеские белки на мелкие кусочки. Неужели, сами того не зная, мы вовлечены в тайную химическую войну? Собрав побольше данных, ученые поразились: мы не знали даже самых азов устройства гениталий. Было известно, что у пениса есть корень, прочно заякоренный в малом тазу. Есть также свободно болтающаяся часть. Когда пенис эрегирован, все это образует монолитную конструкцию. В старину считали, что при введении во влагалище пенис и его корень составляют единую прямую. В действительности пенис похож на бумеранг, то есть корень и свободная часть находятся под углом 120°. В этом есть определенный плюс: когда мы вводим "крыло" бумеранга во влагалище, оно оказывается уперто в переднюю его стенку, богатую нервными окончаниями.

Чему же можно научиться, глядя на гениталии пауков, лемуров и жуков? Первое: сама конструкция твоего члена нацелена на то, чтобы доставить максимум удовольствия как тебе, так и ей — что с точки зрения эволюции намного важнее. Второе: раз уж пауки и мухи могут уделять такое огромное внимание своим партнерам, у тебя точно получится. Вслушайся в ее вздохи, всмотрись в изгибы. Когда хороший натуралист исследует новый вид, ключ к успеху — в нюансах. ■

© 2010 FOTOS.A., TASSPHOTO, KUSSIAN LOOK

НЕ ТОРМОЗИТЬ И НЕ БОЯТЬСЯ

День водителя — это день гражданской войны. Куда ни поедешь — везде враги. Те самые, что сожгли родную хату, а теперь охотятся за твоим авто. Что делать? Не выпускать из рук справочник автомобилиста, написанный специалистами из школы искусства вождения Driving Art.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДМИТРИЙ МОКШИН

Огонь

Обычное утро. На улице противно, на душе тревожно. Стоило выехать из двора, как началось: бабка, стоявшая в очереди за овощами, неожиданно переламывает кабачок и открывает из него огонь! Шина пробита, утро испорчено, но мало того — машина с пробитым колесом на скорости 100 км/ч ведет себя как политическая проститутка. Как быть?

● **Основное правило** Не паниковать и не жать резко на тормоз. Если на высокой скорости пробито колесо, то в первую очередь нужно стабилизировать автомобиль, слегка компенсируя рулем увод с прямолинейной траектории.

Притеснения

Больше всего на свете ты не любишь притеснений. Враги об этом тоже осведомлены и, как только увидят тебя, сразу начинают притеснять. Вот и в этот раз на дороге два врага в фурах поймали тебя "в коробочку" и медленно, но верно сближаются.

● **У тебя только два варианта:** если ты едешь быстрее фур, педаль газа в пол и пытайся выскочить из тисков. При этом будь готов к касаниям и удерживай автомобиль на траектории. Если вперед не вырваться, лучше тормози и пытайся избежать плена, дав врагам проехать вперед — а им придется это сделать, поскольку фуры не могут затормозить так же быстро, как ты.

Масло

Для борьбы с авто- и мотополками борцов за справедливость враги сформировали спецотряд им. Берлиоза. Принимают туда только женщин по имени Анна. Их задача — ходить по городу и на опасных перекрестках разливать масло.

● **Если твоими врагами стали люди, имеющие возможность так беспечно тратить масло,** то у тебя серьезные проблемы: сдавайся или уезжай из страны. Но если уже попал в масляную ловушку, пытайся "поймать" машину, реагируя на ее маневры рулем и газом. Главное, не предпринимать резких движений, а лучше всего — просто проехать лужу на ровном газу, удерживая руль прямо.

Переворот

Противники всегда стараются представить наши идеи в извращенной форме и каждую из них ставят с ног на голову. Если враги задумали проделать то же самое с твоей машиной и она уже начала крениться, нужно действовать незамедлительно.

● **Резко поверни руль в сторону заваливания и добавь газу,** тогда есть шанс вернуть авто на место. Если переворот неизбежен, крепко держись за руль, это даст тебе дополнительный упор и предохранит руки. Только не обхватывай баранку большими пальцами, если руль резко крутанет — они сломаются. Другой вариант — скрестить руки на груди. Главное, чтобы они не оказались невзначай в окне — может придавить машиной. Ногами лучше плотно упереться в пол.

● **Если машина уже перевернулась,** левой рукой упрись в крышу над головой, а правой — отстегни ремень безопасности, проведя от плеча до замка вниз. После этого аккуратно перевернись и вылезай наружу.

Антиподы

По данным разведки, в Украину направлен десант врагов из Англии и Японии. Их сажают за руль и выпу*скают на дороги общего пользования,* не предупреждая, что у нас принято ездить в другую сторону. Встреча с таким врагом особенно опасна.

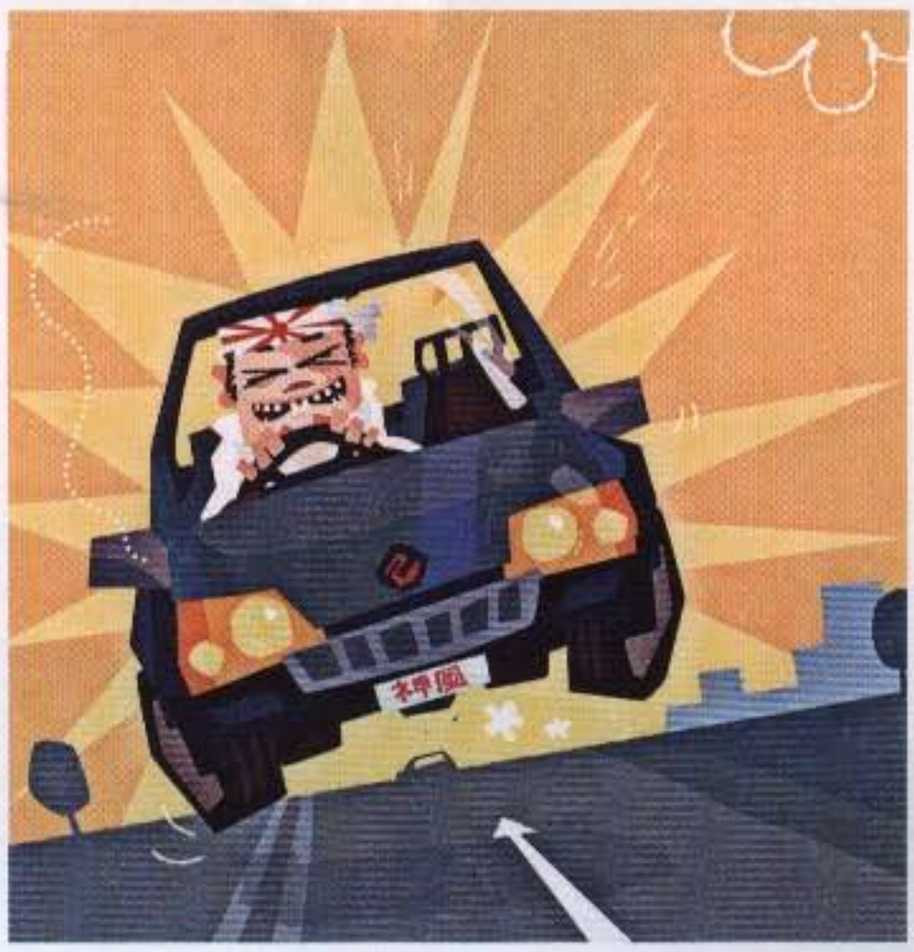
● **Если автомобиль соперника пошел в лобовую атаку,** важно немедленно оценить его траекторию и свернуть в противоположную сторону. До последнего не затягивай, так как ты можешь запаниковать и принять неправильное решение.

● **Если враг целит в бок** твоей машины, уповай на ее лошадиные силы и, топнув по педали газа, постарайся проскочить. Впрочем, лучше заранее разгадать замысел негодяя и остановиться до того, как ваши траектории пересекутся.

● **Особо коварные нападают со спины.** Чтобы выйти из этой ситуации с минимальными потерями, нужно либо надавить на газ (если ты уже двигаешься), либо отпустить тормоз (если ты стоишь) — покатившись, машина смягчит удар.

Вода

Когда бойца лишают машины, он садится в такси. Но так как такси — изобретение буржуйское, заканчивается все, как правило, одинаково: таксист на ходу выпрыгивает из машины, а автомобиль с бойцом внутри улетает в реку (таксисты всегда везут бойцов к водоемам — это традиция). Как быть?



● **Если чувствуешь, что купание неизбежно,** попробуй оценить глубину водоема на глаз. Мелко? Проблем не будет, и можно легко выбраться через окно или дверь. Если же ты угодил в пучину морскую, лучше с открыванием двери не спешить. Открыть дверь под водой почти невозможно, над водой — нежелательно — вода тут же хлынет внутрь, и тебе придется потратить много сил, вылезая против течения. Лучше всего открыть или разбить окно. Как только машина заполнится водой почти доверху, побольше воздуха в легкие — и наружу. Кстати, пока машина летит с суши в воду, зажмурь глаза: от удара может разбиться стекло, и в лицо полетят осколки.

Сон

Тебе по долгу службы иногда приходится ездить в одной машине с разведчиками, и это крайне опасно. Как известно, у разведчиков есть выработанная годами привычка — если они засыпают в машине, то всегда спят ровно 20 минут. Так что, если разведчик за рулем уснул, надо тут же брать управление на себя.

● **Схвати руль левой рукой** и, удерживая автомобиль ровно, перекинь левую ногу на сторону водителя, чтобы нажать на тормоз. Жми на педаль аккуратно, помни: при резком маневре с пассажирского места тебе не удастся серьезно влиять на происходящее. В принципе, можно нажать на тормоз и ногой самого водителя, надавив ему на колено, но лучше, если рядом с педалями будет твоя собственная нога.

Баррикады

Глупо стоять на пути прогресса, но враги делают это регулярно. Например, построят баррикады и сидят, смотрят, что ты будешь делать.

● **Ну а что делать?** Если до баррикад ни свернуть, ни затормозить уже нет никакой возможности, нужно, не отпуская газа, таранить преграду, крепко держась за руль и закрыв в момент столкновения глаза. Последнее предохранит от лишних травм, если сработают подушки безопасности.

● **Если на пути трамплин,** советы давать сложнее. Прыжок — это раллийный прием и в каждом случае рассматривается отдельно. Главное — помни, что газ в полете выравнивает авто, а тормоз заставляет "клевать носом".

Лед

Традиция загонять противника на лед уходит корнями в глубокое прошлое. Даже когда машин еще не было и в помине, врагам просто нравилось смотреть, как неуверенно чувствует себя в этой ситуации шофер.

● **Чтобы твою машину не вертело из стороны в сторону** и ты не зацепил нестатьей рыбаков-любителей, нужно минимально работать рулем и газом. Если машина все же решила совершить "тройной тулуп", руль не бросай и глаза не закрывай. Плавно сбрось газ, но педали тормоза и сцепления не трогай. Все внимание —

на руль. Старайся контролировать направление движения и положение передних колес. Если занос пошел в ту сторону, куда повернут руль, положение баранки не меняй, пока авто не развернет задом наперед. Когда это произойдет, слегка поверни руль в другую сторону и добавь газу.

Тормоз

Портить тормоза — любимое дело коварных врагов. Поэтому, если ты давишь и давишь на педаль, а машина катится все дальше и дальше, надо не воздевать руки кверху и не прощаться с товарищами по оружию, а переключать передачи вниз, тормозя двигателем и одновременно подруливая к обочине. Там медленно вытягивай ручной тормоз и останавливайся, попутно тормозя по касательной об бордюр. Если дело происходит в горах на серпантине, тормозить придется о скалы. ■

АВТОКАЛИПСИС СЕГОДНЯ

Бунт машин начался. Роботы уже стоят у порога, и пришли они не за Джоном Коннором, а за тобой. Хронологию подготовки к войне за водительское кресло составил Никита Васильев.

Пока Терминатор подчинил себе одну лишь Калифорнию, настоящие роботы распространили власть по всему миру. Под предлогом избавления нас, водителей, от лишнего труда они готовятся раз и навсегда свергнуть человека с водительского кресла. Все началось с автоматической коробки передач.

Парковка без рук

Когда-то парктроник предупреждал об опасности робким мышиным писком. Сегодня он превратился во властную, хладнокровную систему. Спасибо за это стоит сказать Volkswagen. Дебютировавшая на модели Touran система работает так. Ты едешь мимо припаркованных на обочине машин и сообщаешь компьютеру, где именно хочешь встать. Это все, что разрешается человеку. Дальше автомобиль сам сверяется с датчиками и решает, куда можно заруливать, а куда — нет. Если места достаточно и добро получено, остается только отпустить руль и машина сделает все сама — вывернет на нужный угол баранку, сдаст назад и продвинется вперед. В несколько заходов автомобиль будет припаркован.

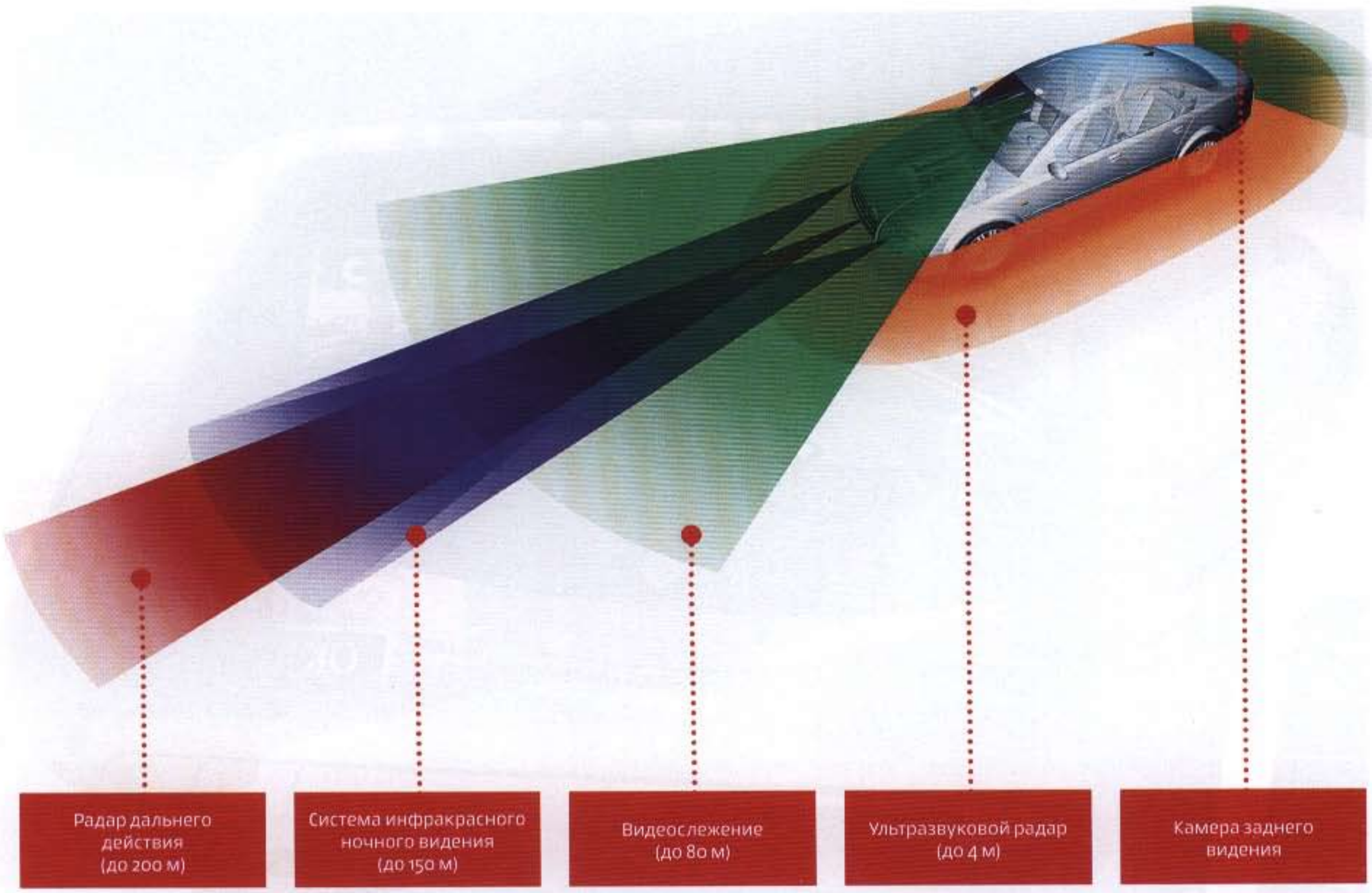
Lexus пошел еще дальше, добавив к этой системе монитор с видеокамерой. Несчастный водитель может в реальном времени следить за тем, как робот наслаждается маневренностью его машины. На очереди Nissan, уже презентовавший на концепт-каре свою систему парковки. Датчики и камеры стоят по всему периметру машины, что позволяет видеть картину сверху. Нас пытаются уверить, что такой угол зрения решит проблему мертвых зон и не заметить тележку у супермаркета или, не дай бог, ребенка с детской площадки будет невозможно. На самом деле это лишь отговорки, чтобы лишить человека права смотреть по сторонам и самому выбирать себе место в жизни и на парковке.

Неамериканские горки

Любителей горных восхождений тоже притеснили. Якобы раньше водители внедорожников часто переворачивали машины, невпопад нажимая на тормоз при спуске. Теперь права на эту небольшую шалость нет.

Land Rover, Toyota, Nissan, Mitsubishi и Jeep больше не доверяют нам, и все лавры за красивые спуски с гор достаются электронике. Практически на всех внедорожниках система действует одинаково. Перед спуском ты нажимаешь на кнопку и убираешь ногу с педали тормоза. Автомобиль под собственным весом катится вперед, притормаживая то одним, то другим колесом ровно настолько, чтобы не покатиться кубарем или не закопаться в песок. И это не предел — новый Land Cruiser 200 способен и на гору залезть сам. Гордое слово "водитель" в этой машине можно заменить унизительным термином "рулитель", ведь все, что требуется от человека, — только крутить рулем и головой, чтобы выбрать оптимальную траекторию.

Горки в городе тоже захвачены роботами. Они пользуются тем, что начинающие водители очень боятся откатиться назад на подъеме. Покупателям Mondeo и Passat предлагается система Start&Stop: она удерживает тормозные колодки прижатыми лишнюю секунду, пока будет включена первая передача и выжат газ.


Радар дальнего действия (до 200 м)
Система инфракрасного ночного видения (до 150 м)
Видеослежение (до 80 м)
Ультразвуковой радар (до 4 м)
Камера заднего видения

Им видно все

Ночью люди, как известно, почти ничего не видят — этот аргумент тоже используют роботы, отнимая у нас радость от вождения в самое романтичное время суток.

Первый серьезный гвоздь в крышку гроба с водителем-человеком вбил круиз-контроль. Казалось бы, что может быть безобиднее этой функции? Нажимаешь на "On" и "Set", и в твоей жизни одним делом становится меньше — на газ больше давить не надо, знай себе крути руль в поворотах. Но в Cadillac, Volvo, VW, Mercedes и BMW пошли значительно дальше примитивного кирпича на педали газа.

В топовых моделях теперь есть радар, который следит за машинами, едущими впереди. Если они останавливаются, твой автомобиль тоже синхронно притормаживает, удерживая дистанцию. Как только путь будет свободен, машина сама набирает скорость. Скукота! Ни тебе сюрпризов, ни адреналина — все эмоции отнял робот. Только в экстренных ситуациях электроника обратится за помощью к водителю. Но скоро и эту роль "кризисного менеджера" у нас отнимут.

Уже сегодня BMW и Mercedes оснастили свои модели камерами ночного видения. Они позволяют ехать с включенным круизом даже ночью, не опасаясь сбить оленя или не заметить неосвещенный автомобиль на обочине. Видеоизображение выводится либо на монитор iDrive в случае BMW, либо появляется на месте электронного спидометра у Mercedes.

Чтобы подчеркнуть глупость человека, любое препятствие подсвечивается белым на экране. Но этого роботам мало — они нашли способ еще сильнее унизить водителя.

Компания Siemens разработала технологию распознавания дорожных знаков. При включенной системе, которая получила название pro.pilot, автомобиль будет сам притормаживать перед знаками "Stop" и "Уступи дорогу", соблюдать скоростной режим, а также сообщать о превышениях скорости и проигнорированных сигналах светофора. Слава богу, сообщать о нарушениях он будет водителю, хотя не ровен час настучит и в ближайшее отделение полиции. BMW и Mercedes через несколько лет обещают пустить эту систему в свои серийные машины.

Впрочем, уже сегодня автомобили начали учить нас водить. Новаторы тут французы, одними из первых внедрившие специальные датчики в бамперы своих Citroen и Peugeot. Если машина пересекает линию разметки без предварительно включенного поворотника, в салоне раздается предупреждающий сигнал, а кресло начинает вибрировать с той стороны, с которой была пересечена разметка. Говорят, это нужно, чтобы разбудить водителя, если тот уснул. А как тут не уснуть, если все делают за тебя?!

Дунул — и за руль!

Гуманисты в Volvo и Saab разработали систему, которая не позволит подвыпившему водителю запустить двигатель. Дело в том, что, перед тем как повернуть ключ, ему придется в него дунуть. Если ключ почувствует пары алкоголя выше установленной нормы, автомобиль просто не поедет. Конечно, можно обмануть глупый предмет, подсунув его трезвому прохожему, но шведы как раз и рассчитывают на то, что трезвый сможет урезонить дебошира и отправит его дальше пешком. У себя на родине Alcoguard доступен в качестве опции в Volvo S80, V70 и XC70 начиная с 2008 года. Что касается Saab, то они пока озвучили лишь цену — около $250 за устройство, однако, когда оно появится в продаже, пока непонятно.

У японцев другой подход к пьяным за рулем. Дуть в трубочку они не предлагают. Но за водителем постоянно следит камера, и если компьютер замечает, что "рулевой" пьян или засыпает, тут же раздастся резкий звуковой сигнал, который должен заставить проснуться или затормозить у обочины, если, конечно, перепуганный до смерти водитель не влетит во встречную фуру.

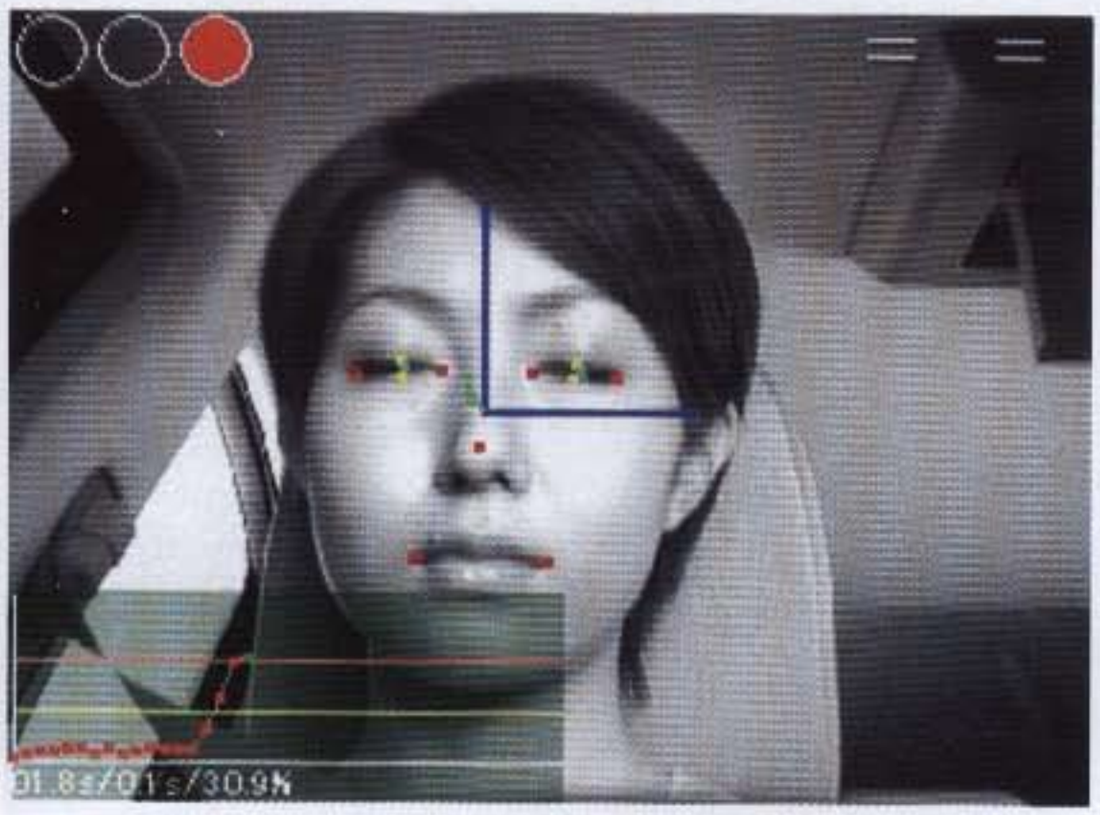
Водитель — исчезающая профессия

Теперь ты понимаешь, к чему все идет? Если объединить описанные системы в одну, получится, что человек вообще не нужен. Силиконовые мозги сами выберут идеальный маршрут движения по GPS, а нужную скорость и правила прохождения дорожных развязок подберут согласно датчикам. Ни движение в ночное время, ни парковка их не смутят. Живое воплощение врага уже существует — это Volkswagen Golf 53+1. Именно этот номер был у почти живого "жука" по имени "Херби" из одноименных фильмов.

Golf 53+1 внешне неотличим от Golf GTI, только под капотом лазерный датчик и видеокамеры, которые позволяют ему точно знать, где он едет и как избежать столкновения с препятствиями. Пока этот автомобиль может лишь в точности повторить маршрут, который он "увидит" под руководством водителя. Зато повторяет без ошибок, корректируя его по визуальным датчикам и GPS. На испытаниях в Зальцбурге он сбил лишь один конус на извилистой змейке.

Вторым автомобилем, способным ездить без водителя, стала экспериментальная третья серия BMW, которая недавно засветилась в английском Top Gear. Она лихо проехала по гоночному треку, не допустив ни одной ошибки. Кларксону за рулем оставалось лишь следить за уровнем топлива.

Пропаганда новых технологий идет не только на английском телевидении. В Америке уже не первый год проходит DARPA Grand Challenge, в котором принимают участие машины-роботы. Они без помощи человека должны проехать 100 км за 6 часов, причем на пути есть участки как пересеченной местности, так и маленькие городки, специально построенные для соревнований. В прошлом году победителем стала команда ученых университета Карнеги. А второе место занял Volkswagen Passat. ■



МН СТИЛЬ

А РУЧКИ-ТО ВОТ ОНИ!

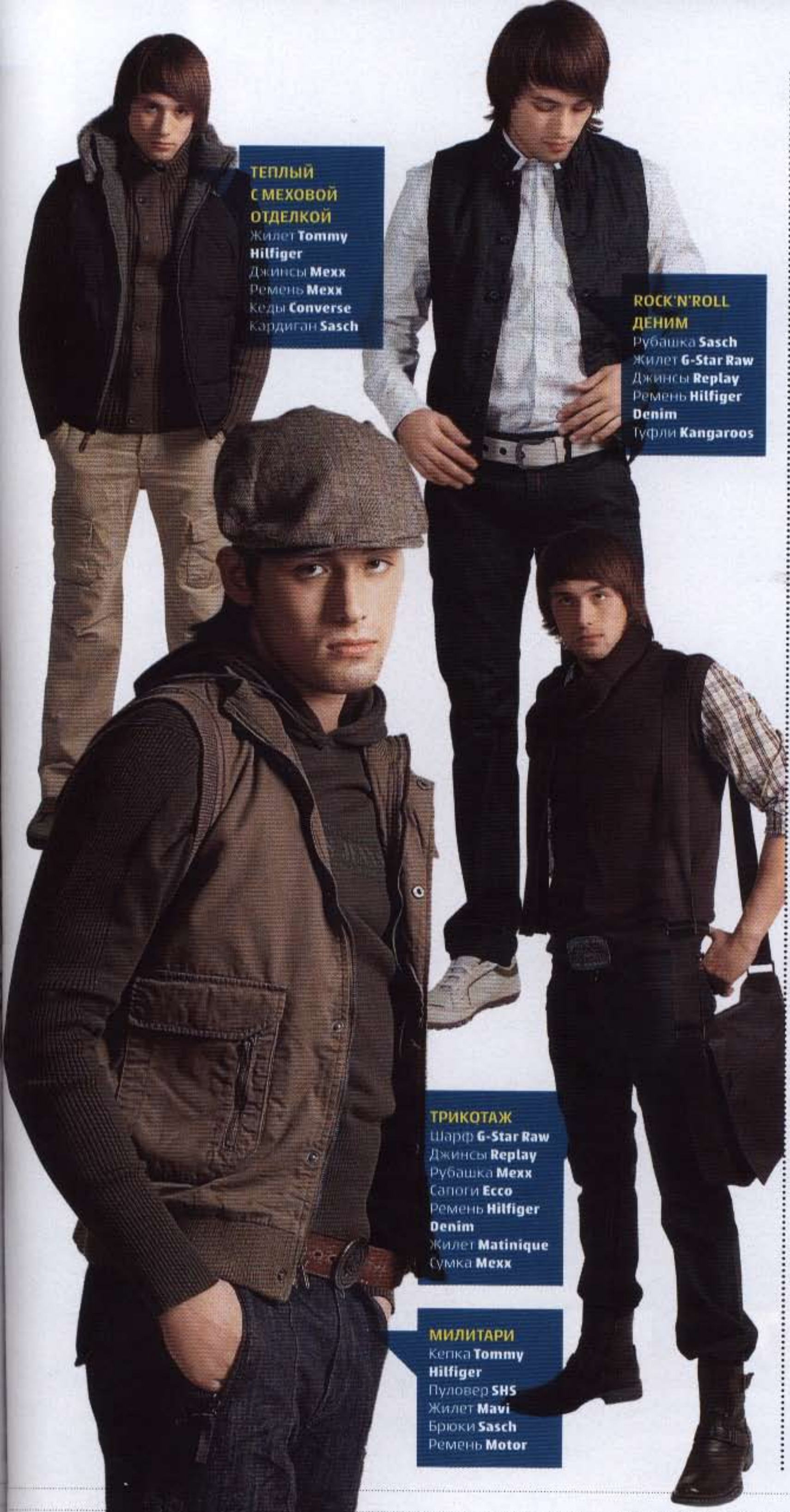
Вся прелесть жилета в том, что у него не занашиваются манжеты. Немаловажное достоинство, согласись. И к тому же не единственное.

Раньше уважающий себя мужчина без жилета и нужду справлять не выходил. Такие были времена: жилет долго считался обязательной деталью костюма. В начале XIX века его все еще делали из тех же тканей, что и дамские платья – с рисунком в цветочек, в полосочку и в клеточку.

Примерно в это же время жилеты попали к нам. А в годы правления Павла I этот элемент мужского платья был запрещен. "Жилеты запрещены! Император говорит, что именно жилеты совершили Французскую революцию. Когда какой-нибудь жилет встречают на улице – хозяина препровождают в часть", – читаем в одном дневнике того времени.

Есть мнение, что раньше в жилеты одевали фокусников, чтобы те не мухлевали. Сегодня жилет – просто стильный элемент одежды. Современный жилет принимает все формы жакета: жилет-кардиган, жилет-блузон, жилет-пуховик. Если тебе надоело выглядеть как спустившийся с гор турист и ты решил создать подчеркнуто элегантный образ, обзаведись жилетом. Не спасательным, конечно. Выбирай жилет классического покроя из традиционных костюмных тканей или однотонного темного денима. И запомни: жилет-бомбер – пуховик без рукавов, незаменим, если ты приверженец спортивного стиля и много времени проводишь в автомобиле, а милитари-жилет хорошо смотрится с классическими брюками.

БОМБЕР
Жилет **Matinique**
Рубашка **Tommy Hilfiger**
Брюки **Mexx**
Шарф **Replay**
Пояс **Matinique**
Сумка **Mexx**



ТЕПЛЫЙ С МЕХОВОЙ ОТДЕЛКОЙ
Жилет **Tommy Hilfiger**
Джинсы **Mexx**
Ремень **Mexx**
Кеды **Converse**
Кардиган **Sasch**

ROCK'N'ROLL ДЕНИМ
Рубашка **Sasch**
Жилет **G-Star Raw**
Джинсы **Replay**
Ремень **Hilfiger Denim**
Туфли **Kangaroos**

ТРИКОТАЖ
Шарф **G-Star Raw**
Джинсы **Replay**
Рубашка **Mexx**
Сапоги **Ecco**
Ремень **Hilfiger Denim**
Жилет **Matinique**
Сумка **Mexx**

МИЛИТАРИ
Кепка **Tommy Hilfiger**
Пуловер **SHS**
Жилет **Mavi**
Брюки **Sasch**
Ремень **Motor**

ГДЕ КУПИТЬ

Boss Hugo Boss: ул. Городецкого, 4
Boss Orange: Boss Hugo Boss, ул. Городецкого, 4
Braska: Интертоп, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Brocard: ТЦ "Арена Сити", ул. Красноармейская-Бассейная, 1-3/2а
Calvin Klein: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Comme des Garcons: Dresscode, Fashion Hall, ул. Красноармейская, 18
Converce: Интертоп, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Costume national: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
D&G: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Denis Simachev: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Diesel: 3point, ТЦ "Арена Сити", ул. Бассейная, 2-3/2а, 2 эт.; ТЦ "Глобус"
Dior: Dresscode, Fashion Hall, ул. Красноармейская, 18
Dsquared²: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Ecco: Интертоп, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
G-Star Raw: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
IDol: Модный Дом IDoL, ул. Артема, 75
Hilfiger Denim: Tommy Hilfiger, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Jean's Paul Gaultier: Dresscode, Fashion Hall, ул. Красноармейская, 18
Just Cavalli: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Kangaroos: Motor, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Lee Cooper: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
L'Escale: ул. Крещатик, 23
Matinique: In Wear, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Mavi: Motor, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Mexx: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
M+F Girbaud: ТЦ "Мандарин Плаза", ул. Бассейная, 4
Motor: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Nike: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Pilgrim: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Replay: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Richmond X: Dresscode, Fashion Hall, ул. Красноармейская, 18
Sasch: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
SHS: Sasch, ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12; ТЦ "Глобус", Майдан Незалежности, 1-я линия
Tommy Hilfiger: ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Versace: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Y's: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Yohji Yamamoto: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Windsor: бул. Л. Украинки, 14
"Космо": ул. Красноармейская, 63
Салон "Фиона на Липской": ул. Липская, 14

PHILIPS
Реклама

Matis Parfum Homme –
парфюм для темных натур

MK High intensity –
аромат от Mary Kay,
прозрачный и лаконичный

Золотой ты наш

Если твое настроение такое же мрачное, как и зимняя погода, сиди дома и наго-няй тоску на клопов. Впрочем, у тебя есть и другой вариант: брызни разок-другой из этих флаконч иков и смело устраивай в своей квартире светский раут. Только не вздумай предлагать содержимое этих бутылочек гостям в качестве аперитива.

Noir Dupont –
парфюм для загадочных многогранных парней

Утонченная новинка от **Prada** не только парфюм, но и новый имидж

Lacoste Elegance – воплощение классической элегантности в новом аромате

Z Zegna – аромат в зеркальном флаконе как отражение твоей индивидуальности

НАЧИНАЙ И ВЫИГРЫВАЙ

ВВЕДЕНИЕ

Игра в шахматы больше всего похожа на нашу жизнь: то белое побеждает, то черное. К счастью, к дресс-коду это правило не относится, потому что оденешься во все черное — будешь как Цой, во все белое — как доктор Айболит. А эти персонажи всегда в моде.

Жилет **Denis Simachev**
Пуловер **Yohji Yamamoto**
Брюки **IDol**
Перчатки **Costume National**

Костюм, шарф **IDol**
Трусы **Calvin Klein**
Пуловер **Just Cavalli**

Пиджак **Windsor**
Майка **Boss Hugo Boss**
Брюки **Comme des Garcons**
Перчатки **M+F Girbaud**
Ремень **M+F Girbaud**
Подвеска **Pilgrim**

Костюм **IDol**
Пуловер **Boss Orange**
Шарф **Versace**
Туфли **Boss Hugo Boss**

Рубашка **Y's**
Поло **Diesel**
Браслет **Pilgrim**

Куртка **Jean's Paul Gaultier**
Рубашка **Windsor**
Бабочка **IDoL**
Джинсы **M+F Girbaud**
Ремень **Diesel**

Очки **Diesel**
Пуловер **Boss Orange**
Жилет **G-star Raw**
Майка **Boss Hugo Boss**
Джинсы **Richmond-X**
Брелок **M+F Girbaud**
Кеды **Dsquared²**

Фото: **Юрий Балан**
Стиль, идея: **Катя Булах**
Ассистент: **Наталья Каменская**
Fashion: **Игорь Ломов ("Фиона на Липской")**
Grooming: **Благодарим салон "Фиона на Липской" (Липская, 14) за помощь в проведении съемки**
Модель: **Артем Климчук**

НЕРВНИЧАЙ НА ЗДОРОВЬЕ

Рубрика “Стресс” существует в МН с самого первого номера. И за все три года в ней не было ни одной статьи о том, зачем это прекрасное явление существует и какая от него практическая польза.

ТЕКСТ: АНАТОЛИЙ НЕРВНЫЙ-ДЕРГАНЫЙ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИВ ОРЛОВ

СКАЗКИ ГАНСА

О влиянии гормонов стресса на организм и поведение человека принято говорить в негативном ключе. Мол, человека он старит преждевременно, на работе заставляет выгорать и так далее. При этом факты положительного воздействия злостно замалчиваются. А ведь стресс между тем способен быстро поднять производительность труда и воспитать в любом бездельнике достойного ревбойца. Вспомни, например, как адреналин — один из гормонов стресса — помогает совершать нечеловеческие подвиги спортсменам и спортсменкам. Или как дедлайны заставляют встрепенуться немотивированных сотрудников отдела. Ганс Селье (ученый, который ввел в науку понятие стресса) говорил: "Стресс — это жизнь". Разделить эти два понятия нельзя, иначе человек превратится в анабиотичное нечто. Стресс дает возможность наиболее адекватно выполнить любую задачу. Стресс — это всегда мобилизация ресурсов организма. Существуют три стадии:

1 Адреналиновая

В кровь в больших количествах выделяется адреналин — героический гормон, оперативно мобилизующий запасы сахара в организме. На этой стадии человек готов активно действовать — сматываться, драться и все такое. В действии находится симпатическая нервная система, отвечающая за правильный и быстрый расход сил. Эта фаза по иному называется героической, поскольку она всегда связана с поступками, пусть иногда и нелепыми. И ее очень часто простые люди, не герои по физиологии, проскакивают, оказываясь сразу на второй стадии. Которая называется…

2 Кортизоловая

Это стадия затаивания. Действующий гормон — кортизол, который вырабатывает сахар из белков. Для этого процесса необходимо много сил, и действовать нет возможности. Зато резко улучшается внимание. Именно поэтому у строгих преподавателей обычно успеваемость в классе лучше по статистике.

3 Стадия истощения

Когда белки уже израсходованы и стресс вызывает патологии. До этой фазы человек доходит очень редко. И только в ней стресс становится вредным.

СЛОН В УДАВЕ

То, что ты видишь на рисунке слева, не шляпа и не удав, проглотивший слона. Это — график зависимости трудоспособности от уровня стресса. И он наглядно демонстрирует: в нужной дозировке стресс помогает прогрессивному человечеству работать лучше и веселее. Да и нет ничего очевиднее: чем меньше давление, тем меньше и мотивация человека к решению важных задач. Человек немедленно превращается в лодыря. Он будет выдумывать новую аранжировку песни "Ромашки спрятались", курить анашу за углом или отрабатывать на соседе удар юка-гири, а не заниматься каким-нибудь общественно полезным делом. А когда наорешь на такого, пообещаешь ему рыло набить или зарплату урезать, если он не сделает то-то и то-то, — смотришь, работа уже и кипит. В общем, по мере нарастания стресса человек входит в так называемую область наилучшей производительности. Главное, палку не перегнуть. Если напряжение будет слишком сильным, человек потеряет способность концентрироваться. А без концентрации какая ж работа? Конечно, не следует воспринимать эту теорию как математическую данность, так как значения наивысшего полезного стресса для каждого человека субъективны. Кроме того, не всегда этот график в жизни будет похож на слона в удаве. У разных людей фигуры могут напоминать подкову, верблюда или перевернутую тарелку, причем фигуры могут меняться в зависимости от состояния человека, погоды, времени года и даже политической ситуации в стране.

СОСТОЯНИЕ ПОЛЕТА

Всем известно, что оперативная, то есть кратковременная, память человека достаточно ограничена: из 10 пунктов, не применяя специальных техник, ты запомнишь 6-8. Это называется ограниченной способностью внимания. Мы не можем и не должны держать в голове несколько разных мыслей одновременно. Чем больше твои мозги перегружены чепухой, тем хуже ты становишься во всех отношениях: как мужик, как профи, как боец. А это провоцирует новую волну поганых мыслей и поганых же последствий. Если, например, ты все время думаешь о вредном воздействии стресса, твою голову переполняют наиболее вредные для мозга негативные идеи. В результате чего ты теряешь способность работать и бороться. Хорошо, что убрать эти мысли помогает именно стресс — не придуманный, а настоящий, мощный, бодрый. Именно такой позволяет тебе входить в состояние наивысшей производительности. Ты становишься почти полубогом — способен моментально концентрироваться, быстро решать деловые задачи или рисовать проекты. Если при этом тебе ничего не мешает и ты можешь позволить себе вникнуть в дело настолько, что как бы сливаешься с ним, ты способен впасть в "состояние полета". Раньше его называли вдохновением, но это старорежимное слово относится только к поэтам и художникам. А вот профессор Михал Чикжентмихалый из Чикагского университета открыл, что состояние полета доступно не только им. Михал описывает это как "возможность заниматься делом ради самого дела, когда эго полностью отпадает, время не чувствуется, каждая следующая мысль и действие четко вытекает из предыдущего, нет ничего лишнего — как в джазовой импровизации, ты вовлечен целиком, от пяток до кончиков волос, и способен использовать свои возможности почти на 100%". В состоянии полета ты концентрируешь все силы и ресурсы на поставленной задаче и при этом способен справиться с конкурирующими желаниями. Но для этого стресс должен быть ровно таким, чтобы не создавать тревожных мыслей и не мешать чистому идеалу. В этом состоянии наши спортсмены показывают самые выдающиеся результаты, наши бойцы идут на самые немыслимые подвиги, а наши мужики совершают самые великие половые акты.

БЫСТРЕЕЕ! ВЫШЕ! СИЛЬНЕЕ!

Вся жизнь спортсмена — это стресс: соревновательный, тренировочный, стресс поражений и даже побед. Главное, не понимать его как нечто однозначно отрицательное. Ведь стресс — естественная реакция организма на стимулы разной природы — социальной, психосоциальной, физической и т.д. Без стрессовых воздействий невозможно ни одно изменение в положительную для спортсмена сторону. Наше тело живет в состоянии постоянного равновесия, причем равновесия, стремящегося к нулю. Дай себе волю — и ты закончишь жизнь толстым жирдяем, обложенным с одной стороны коробками с пиццей, а с другой — целым комплектом половозрелых самок общей доступности. Механизм изменений, происходящих в организме, прост: для того чтобы сдвинуть любые качества с мертвой точки, необходимо приложить к себе нагрузку, которая будет необычной — необычно тяжелой, необычно длительной и так далее, то есть стрессовой. Сначала организм реагирует на нее пассивно — уставая и резко снижая свои возможности, а потом, накапливая энергию и обрабатывая полученную через такой опыт информацию, начинает адаптировать себя к подобной нагрузке на случай, если она вновь повторится. Задача этой адаптации элементарна — не допустить аналогичного перегруза систем и ненужного снижения возможностей. Ну а дальше все зависит от частоты, интенсивности и системности стрессовых воздействий. Это как с мозолями: если потереть кожу совсем немного, на ней не будет ничего, даже покраснений. А если перестараться, можно стереть до крови. Но, если приложить к такому органу, как кожа, адекватное воздействие, можно получить здоровую сухую мозоль, которая будет служить дополнительной защитой от внешних воздействий. Она будет иммунитетом. Задачи любого спорта требуют от человеческого тела намного больше, чем это приемлемо для обычного индивидуума. Грубо говоря, попытка принять участие в спортивных соревнованиях без подготовки может окончиться смертью неподготовленного атлета, не прошедшего пекло регулярных и, как правило, нарастающих стрессовых воздействий. В результате правильно подобранных нагрузок сосуды спортсменов способны переносить без потерь артериальное давление, способное вызвать у обывателя жесточайший инсульт. Кости, мышцы, суставы, связки и сухожилия могут вынести усилия, обычно заканчивающиеся тяжелейшей травмой. Сердце всего за один толчок прокачивает в несколько раз больше крови, чем у среднестатистического поедателя пончиков. А победные секунды, килограммы и метры — это просто награда за весь перенесенный стресс. ■

ЛИЧНОСТЬ КУЛЬТА

Друзья слагают о тебе поэмы и легенды? Начальство кланяется в пол и бегает за пивом? Девушки, лишь заслышав твои шаги, рвут на себе бюстгальтеры? В таком случае не читай дальше — ничего нового ты не узнаешь.

В 2004 году американские экраны озарились странным светом нового сериала House M.D. ("Доктор Хаус"). Речь в нем шла не о танцевальном стиле музыки, а об удивительном враче-диагносте. Доктор Хаус являет собой хромого небритого типа с тростью, который ненавидит пациентов, прописывает против желудочных болей сигареты, опаздывает на работу, принимает какие-то подозрительные таблетки, смотрит на всех мрачно, а если и улыбается, то лишь саркастически. Несмотря на это, в клинике он занимает ответственный и высокий пост, а зрители в немом обожании уже четвертый сезон подряд прилипают к телевизорам.

В этом нет никакого парадокса — таково обычное действие харизмы на людей. Если хочешь влиять на них так же, придется довольно упорно тренироваться.

Измерь свою харизму

Как ясно из приведенного ранее примера, лучше всего действие харизмы проявляется на контрасте. Чем сильнее ты будешь выбиваться из окружающей тебя серой массы, тем больше у тебя шансов прослыть либо жутким хамом и вылететь с работы, либо оригиналом и яркой личностью.

Опоздав на работу, не придумывай никаких оправданий, а на раскричавшегося начальника смотри со снисхождением и долей жалости. Не брейся. Бриться неприятно, а настоящий харизматик не делает ничего для удовольствия других. Не гладь одежду, исходя из предыдущего же соображения. Всегда говори уверенно и достаточно громко, не брезгуя перебивать окружающих, особенно если у тебя созрела удачная острота — короче говоря, привлекай к себе внимание.

Далее события могут развиваться двояко. Первый вариант — распространение слухов о твоей несомненной одаренности. Второй — довольно скверное отношение и подозрение в сумасшествии. Последний вариант означает, что ты ведешь себя как харизматичная личность, таковой совершенно не являясь. Чтобы этого не произошло, действуй комплексно, придерживаясь всех следующих далее пунктов.

Ниже, ниже!

Супергерои, у которых выпячена не только грудь, почти всегда говорят сильными, низкими голосами. А высокие и гнусавые, напротив, чаще всего присущи комедийным героям. Как поговаривают ученые, именно низкий голос приятнее всего слушать среднестатистическому уху. Глубокие басовитые тембры способны оказывать настоящее гипнотическое воздействие.

Если же тебе не повезло и вместо Шаляпина тебя сравнивают все больше с Басковым, необходимо придумать что-то, что выделяло бы твой голос среди остальных. Нужно заметить, что хрипловатые голоса обладают не менее эффективным воздействием, чем гулкие басы и приятные баритоны. Взять хотя бы Высоцкого или Тома Уэйтса. Если тебе не хочется жертвовать легкими ради интересного голоса, постарайся поставить себе хотя бы интонацию. Лучше всего работает саркастическая. Она раздражает и вместе с тем вызывает интерес: где сарказм, там, возможно, и интеллект.

Внешний вид

Как уже говорилось, мрачный, но харизматичный доктор Хаус расхаживал с тростью. Сценаристы не зря наделили его таким атрибутом. Потому что атрибуты вообще — непременная составляющая харизмы, благодаря которым она оседает в памяти. Порою эти атрибуты сами по себе становятся до того самостоятельными, что стоит им появиться где-то отдельно, как мы мгновенно узнаем обладателя. Трубка и усы Иосифа Сталина, треуголка Наполеона или родимое пятно на голове Горбачева — все это части бессознательного имиджа харизматиков от природы.

В нашем случае будем действовать в соответствии с лозунгом агронома Мичурина: "Мы не можем ждать милостей от природы. Взять их у нее — вот наша задача!". Это не означает, что тебе нужно специально сломать ногу, чтобы потом ходить с тростью. Не всем повезло обзавестись физическими недостатками. Можно ограничиться чем-то менее радикальным. Носишь очки — замени их на пенсне. Работаешь главой крупной корпорации — сделай себе пирсинг в носу. В конце концов, носи повсюду шарф, как у Малькольма Макларена, если не можешь придумать ничего получше. Но в любом случае ты должен обзавестись атрибутом, с которым будет ассоциироваться твоя личность и который будет привлекать к тебе внимание. Даже очки нестандартной формы или размера могут стать ключом к успеху.

Скажи "нет" или проиграешь!

Личность выгодно отличается от неразличимой массы наличием определенной позиции. А позиция харизматичной личности, как правило, — протест. Как бы ни было утомительно. Это не означает, что нужно всюду расхаживать с плакатами "Долой!" и "Даешь!". Достаточно однажды громко заявить о своем несогласии с чем-то, например, действующим в стране режимом или ценами на обед в столовой — и затем лишь изредка напоминать о своем мнении.

По большому счету совершенно неважно, против чего протестовать. Главное, не скатываться до занудного брюзжания. Само по себе несогласие воспринимается людьми как некая деятельность, причем небезопасная, а это уже вызывает уважение. Многие харизматики, достигнув самых высот мыслимой власти над людьми, не только не прекращали борьбу с чаще всего воображаемым врагом, но и усиливали ее.

Миссия выполнима

Протест без определенной цели — чай без заварки. Вряд ли он вызовет какое-нибудь сочувствие, кроме сочувственного покручивания пальцем у виска. Все твои действия, будь то протест или созидание, должны быть представлены окружающим как выполнение какой-то миссии. Лучше всего, Высшей. Бесплатные обеды для сотрудников — это довольно благородно, но мелковато. А вот процветание компании, забота о благе страны — цели хоть и слишком расплывчатые, зато большие и достойные лидера. Размер цели должен одновременно восхищать и пугать твоих соратников. Всем должно быть понятно, что лишь человек незаурядный мог пойти на такое.

Круг номер один

Ни один истинно харизматичный лидер не решился бы на какие-либо действия без верных друзей. Ну или просто единомышленников. Ничто так не влияет на мнение людей, как мнение других людей.

Чтобы прослыть именно выдающейся личностью с благородными целями и тяжелым, но твердым характером, следует обзавестись узким кругом товарищей. Именно на них лежит задача растолковать населению, зачем ты носишь пенсне, почему так криво ухмыляешься на крики начальника и что не бреешься вовсе не потому, что потерял бритву, а новую некогда купить.

Узкий круг друзей создает то, что специалисты по обману телезрителей и электората называют медийным полем имиджа. Те же друзья будут поддерживать его в относительной чистоте и порядке. Для этого, конечно, тебе придется убедить своих будущих клевретов в том, что ты действительно харизматик, а не маразматик. Но убедить в чем-либо трех-четырех человек значительно легче, чем весь мир. А уж если это удастся, они займутся всем миром вместо тебя.

Мистика на грани фантастики

Надо признать, что, в конце концов, не на пятнах и треуголках держится харизма. Низкий голос — штука хорошая, но у одного из самых знаменитых харизматиков в истории человечества — Адольфа Гитлера — он был невысокий и визгливый. Так в чем же секрет? Непонятно.

И это ключевое слово. Когда что-то непонятно, человек подсознательно приписывает это высшим силам. От известного портрета Че Гевары исходит совершенно потусторонняя сила, и ты ее чувствуешь. Всем вроде прекрасно известно, что был персонажем жестоким и кровавым, особого благоденствия не наблюдается ни на Кубе, ни в прочих местах, где он творил революцию, — ан нет, все равно идол, символ и кумир. Когда очевидцы вспоминали Ленина (плюгавого лысоватого мужичонку, между прочим, внешне совершенно неприметельного), то говорили не о пламенных его речах и годах, проведенных в ссылке, а о добрых-добрых глазах, о том, как вождь похлопал по плечу, приобнял. Факты совершенно нематериального, мистического свойства.

Поэтому постарайся добавить в свое поведение хоть немного мистики. Почаще говори загадками. Например, шеф кричит:

— Я хочу, чтобы вы просто выполняли свою работу!

Ты ему:

— Как прекрасен тот мир, где исполняются все желания… Мы же, Петр Петрович, находимся в другом.

И если после этого ты не вылетишь с работы, разрезая воздух своим тонким харизматичным плечом, знай — тренировки больше не нужны. ■

ГУДБАЙ, ЭД!

Этим страдает каждый десятый мужчина до 30. А среди тех, кому перевалило за 40, чаша сия не миновала каждого второго. Слыхал словосочетание "эректильная дисфункция"? Чтобы оно не стало твоим диагнозом, читай внимательно, и пусть прочитанное придаст тебе твердости. Э. Д. не пройдет!

-5%

ЕСЛИ ТЫ НЕ ЗАБЫВАЕШЬ ПРО ФИЗКУЛЬТУРУ И СПОРТ

При чем здесь спорт? При том, что причина пониженного уровня тестостерона и, как следствие, эректильной дисфункции у каждого двадцатого пострадавшего заключается в недостаточной физической активности. Но занятия в зале помогут исправить ситуацию и повысить уровень тестостерона. Определи максимальный вес, который ты можешь поднять. Затем вычисли 80% от этой массы и работай с этим весом, делая три подхода по 5-8 повторов. Согласно исследованиям Университета Осло, тренировки с таким весом повышают уровень тестостерона на 20% всего за три месяца. Тверже станут не только мышцы.

-10%

ЕСЛИ ТЫ ДРУЖИШЬ С КЕГЕЛЕМ

В смысле, если ты следуешь его заветам и регулярно выполняешь придуманное им нехитрое упражнение. Представь, что ты справляешь малую нужду в неположенном, но очень подходящем для этой цели темном месте и вдруг замечаешь милицейский патруль. Чтобы не влететь на прогулку в райотдел и штраф, тебе нужно перестать журчать, пока стражи порядка не скроются за углом. И ты изо всех сил сжимаешь мышцы, перекрывая струю. Понял, о каких мышцах речь? Ну вот. В общем, сидишь дома, смотришь кино и между делом сжимаешь эти мышцы. Сжал, подержал 3 секунды, отпустил, снова сжал – и так 10 раз. Будешь выполнять такую серию пять раз в день – риск эректильной дисфункции снизится минимум на 10%.

-14%

ЕСЛИ ТЫ ЛОЖИШЬСЯ СПАТЬ РАНО

Как известно, мудро поступает тот, кто ходит в гости по утрам. Но не менее мудр тот мужчина, который ложится спать вовремя. Потому что во сне к нему приходит... нет, не Памела Андерсон, а эрекция. Причем не одна, а 3-5, и длится каждая из них около часа. Эрекции эти выполняют важную работу – они питают твое достояние насыщенной кислородом кровью. Смысл этого воспетого режиссерами комедий с постельным уклоном явления таков: чем больше эрекций навещают тебя во сне, тем эластичней пещеристые тела и тем выше вероятность крепкой эрекции в зрелом возрасте и далее. А если будешь регулярно спать меньше 6 часов в сутки, твои шансы приобрести недвижимость ниже пояса в лучшем случае равны 1 к 8.

ВЫПОЛНЯЙ ЭТИ НЕСЛОЖНЫЕ ПРАВИЛА, И ТВОИ ШАНСЫ ОЩУТИТЬ ТЛЕТВОРНОЕ ВЛИЯНИЕ ЭРЕКТИЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИИ ЗНАЧИТЕЛЬНО УМЕНЬШАТСЯ.

-20%

ЕСЛИ РАБОТА НЕ ЛЕЗЕТ К ТЕБЕ В ШТАНЫ

Вызванный работой стресс является причиной приблизительно одной пятой части проблем с эрекцией. Даже если тебе не мерещится ревизор из налоговой инспекции за шкафом в кухне, это не значит, что работа не влияет на твою очень личную жизнь. Постоянный стресс повышает кровяное давление, что негативно отражается на циркуляции крови в системе обращения, "перекрывая кран" эрекции. В данной ситуации отлично помогает перемена обстановки. Все, что способно разрушить рутину, поднимет тебе настроение и все остальное. Необязательно лететь за тридевять земель, для начала просто переставь мебель в спальне или устрой в кухне маленький ремонт. А вот явление в спальню в костюме Супермена приберегi на крайний случай.

-26%

ЕСЛИ ТЫ ТРЕЗВО СМОТРИШЬ НА ВЕЩИ

Если ты привык заканчивать вечер парой стаканчиков чего-нибудь покрепче, это может привести к преждевременному завершению твоей сексуальной карьеры. Регулярное употребление алкоголя в большом количестве снижает работоспособность нервов, передающих сигналы от мозга к пенису и обратно. Что всерьез и надолго снижает способности твоего неразлучного спутника "идти по жизни с гордо поднятой головой".

Максимальная доза, безопасная для твоей эрекции, – это три порции алкоголя за вечер. И уж конечно, это не три граненых стакана. Так что если ты живешь по принципу "некрасивых женщин не бывает, бывает мало водки" – скорее всего, восхищаться красотой этих самых женщин тебе придется платонически.

-29%

ЕСЛИ ТЫ НЕ ЗАЦИКЛИВАЕШЬСЯ НА ДОСТИЖЕНИИ ЭРЕКЦИИ

Факты – вещь упрямая, а согласно этим самым фактам, почти треть случаев эректильной дисфункции имеет место из-за чрезмерной сосредоточенности на достижении эрекции. Чем больше ты о ней думаешь – тем дальше ты от цели. Механизм прост: мысли об эрекции блокируют эротические мысли, и вместо того, чтобы возбуждаться, ты напрягаешься. Медики утверждают, что если при сексе с девушками у тебя проблемы с эрекцией возникают, а при мастурбации – нет, значит, проблема, скорее всего, не физиологического, а психологического характера. Так что просто расслабься, и все (в)станет на свое место.

-34%

ЕСЛИ ТЫ НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯЕШЬ ТАБЛЕТКАМИ

Таблетки, если это, конечно, не "Левитра", которая эту эректильную дисфункцию лечит, могут стать неподъемной тяжестью для твоего достоинства. Огромное количество препаратов, отпускающихся по рецепту врача, имеет в числе побочных эффектов снижение эрекции. В основном это относится к антидепрессантам, лекарствам для снижения кровяного давления и препаратам для лечения язвы. И кстати, не стоит слепо полагаться на доктора – прописывая тебе лекарство, он вряд ли предупредит о том, что оно может вызвать проблемы с эрекцией. Так что на всякий случай предупреди его о важности эрекции лично для тебя и поинтересуйся, есть ли препараты с менее угнетающими побочными эффектами.

И берегись лекарств, находящихся в свободной продаже и встречающихся даже на кассах супермаркетов: антигистаминные вещества, входящие в состав многих лекарств от простуды, ибупрофен и некоторые виды снотворного могут сильно смягчить то, что тебе смягчать вовсе не требуется.

-38%

ЕСЛИ ТЫ СЛЕДИШЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ И НЕ ЗАБЫВАЕШЬ ПЕРИОДИЧЕСКИ ОБСЛЕДОВАТЬСЯ

Странно, но люди боятся докторов больше, чем импотенции. Иначе чем объяснить, что лишь 10% страдающих эректильной дисфункцией обращаются за медицинской помощью? А обращаться нужно непременно, так как проблемы с эрекцией – это зачастую только верхушка айсберга, под которой могут скрываться высокий холестерин, повышенное кровяное давление и даже диабет. И чем дольше ты будешь увиливать от похода к доктору, тем сильней может развиться заболевание.

-48%

ЕСЛИ ТЫ ИЗБАВИШЬСЯ ОТ ЛИШНЕГО ВЕСА

И дело тут не в том, что лишний вес лишает возможности любоваться своим хозяйством без помощи зеркала. Установлено, что у мужчин с объемом талии более 105 см вероятность эректильной дисфункции почти вдвое выше, чем у тех, чей объем талии не превышает 90 сантиметров. Это плохая новость. А хорошая новость такова, что те, кто в течение дня часто выполняет небольшие комплексы легких упражнений, теряет вес в 4 раза быстрее. За счет стимуляции метаболизма тело сжигает больше калорий.

-55%

ЕСЛИ ТЫ БРОСИШЬ КУРИТЬ

Арифметика проста – у некурящих вдвое меньше шансов стать жертвами проблем с эрекцией. Кстати, ученые из Университета Кентукки обнаружили, что у курильщиков члены в состоянии эрекции меньше, чем у некурящих. Курение повреждает кровеносные сосуды и ткани пениса, что отрицательно влияет на его способность растягиваться. Не была бы эта фраза такой длинной, ею вполне можно было бы украсить сигаретные пачки. ■

КЕМ БЫТЬ

Хорошо жить в сытом, стабильном обществе и заниматься тем, что тебе по душе. Но в смутное время постоянных перевыборов необходимо иметь про запас профессию, в которой будет нуждаться любая власть, независимо от ее цвета. Выбор за тобой!

ТЕКСТ: ПАВЕЛ ГОРБАЧЕВ

Люди творческие

Эпоха перемен – самое подходящее время для экспериментального творчества. На площадях с постаментов летят старые кумиры, а в музыке, литературе и живописи наступает новая эпоха. Новому государству обязательно потребуется новый гимн и много статуй вождей, а вместе с ними и новая культмассовая идеология. Подумай, если ты прирожденный художник и сегодня прозябаешь в съемной квартире, то при сломе эпох можешь стать рупором идеи и превратиться в мейнстрим.

ИСТОРИЧЕСКИЙ ПРИМЕР Если бы не революция, Владимир Маяковский, возможно, остался бы в истории как великолепный лирический поэт с несколько футуристическими взглядами на творчество. Но, к счастью или к несчастью, сейчас он прежде всего известен как революционно-пролетарский поэт. Если ты новатор в искусстве, перемены в общественном строе – лучшее время заявить о себе. Может, удастся установить свою диктатуру в литературе или кино.

ФИНАНСОВЫЙ ВОПРОС Сегодня гонорар писателя в среднем $10 за 1000 знаков. Зарплата скульптора – $400-1000, художника – 500-1000 у.е. в месяц.

PR-специалисты

Выдвинувшимся в одночасье общественным лидерам нужен имидж, который завоевал бы доверие у граждан. Вселить в народ уверенность в завтрашнем дне может только лидер с харизмой, а это качество есть не у всех. Приблизиться к нужному образу помогут пиарщики. Помнишь пословицу: "Короля играет свита"? Свита — это политтехнологи, ораторы, имиджмейкеры, копирайтеры и даже политкиллеры.

ИСТОРИЧЕСКИЙ ПРИМЕР Жорж-Жак Дантон, один из деятелей Великой французской революции 17 июля 1791 года, призывал народ на Марсовом поле активно подписывать петицию о низложении короля. Впоследствии Дантон еще раз обратился к нации с призывом защитить страну, когда в провинцию Шампань вторглись прусские войска. Дантон был очень популярен, и народ смело последовал его призыву.

ФИНАНСОВЫЙ ВОПРОС Зарплата копирайтера — от $800, менеджера по PR — около $1500, стилиста-имиджмейкера — от $1500 в месяц. Гонорар политтехнолога в среднем от $5000.

Инженеры-конструкторы

Во время бурных событий многие изобретатели получают шанс прославиться и воплотить свои идеи. Переоценка ценностей и слабая критика — вот что надо для самых новаторских и безумных изобретений.

ИСТОРИЧЕСКИЙ ПРИМЕР

Множество полезных вещей, которыми ты каждый день пользуешься в обиходе и без которых не представляешь своей жизни, возникли либо в военных конструкторских бюро, либо были вызваны к жизни военными нуждами и наработками. Интернет, мобильная связь, нейлон, кевлар, GPS, акваланг, развитие гражданской авиации, спутниковое телевидение, пенициллин — и этот список можно продолжать и продолжать.

ФИНАНСОВЫЙ ВОПРОС Зарплата инженера-конструктора в зависимости от отрасли — от $1000 до 2500 в месяц.

Врачи

Когда музы молчат, а пушки стреляют, раненые и увечные зовут врача. Вытащить пулю или осколок, излечить больного, принять роды в экстренной ситуации — всем этим кому-то придется заниматься. Конечно же, добрый доктор в лихое время обогатит себя практикой и будет неприкосновенен, даже если попадет в плен к врагам. Самые продвинутые могут даже поставить событие на службу науки и использовать ситуацию в своих целях. Конечно же, с прицелом на светлое будущее человечества.

ИСТОРИЧЕСКИЙ ПРИМЕР

В марте 1924 года профессора В.П. Воробьев и Б.И. Збарский были приглашены принять участие в бальзамировании тела Ленина. С тех пор они занимались в основном этим направлением. Аналогов данному эксперименту нет нигде в мире. Воробьев и Збарский стали уважаемыми людьми и вошли в историю вместе с Лениным.

ФИНАНСОВЫЙ ВОПРОС

Зарплата врача — от 1000 до 5000 грн. в месяц.

Портные

Смена власти обычно влечет и смену формы. В Советской России после победы революции намечалось всех людей разделить по профессиям и облачить в форменную одежду. Даже если сразу после переворота новой власти не понадобятся кожаные плащи с перьями или тюбетейки с помпонами от-кутюр, то практичные куртки и брюки нужны будут всегда. Естественно, чтобы они не были похожи на униформу идейных врагов.

ИСТОРИЧЕСКИЙ ПРИМЕР В 1923 году Уго Босс стал владельцем фирмы по пошиву одежды в германском городке Метцинген. В 1920-х его фирма шила рабочие комбинезоны, халаты, спецовки, защитную одежду, дождевики и форму для рабочих и солдат. В 1935-м германский рейхсвер был преобразован в вермахт, рейх стал размещать заказы по пошиву униформы во многих частных предприятиях. Контора Босса тоже шила кителя и брюки для немецких солдат, а также партийную униформу СА. Тогда его имя не было известно. А в 1953 году, уже после смерти Уго, наследники начали ставить клейма на продукцию. Теперь бренд Hugo Boss известен во всем мире.

ФИНАНСОВЫЙ ВОПРОС Сегодня зарплата модельеров-конструкторов костюмов и портных — от 3 000 грн. в месяц.

Специалисты в полиграфии

Смена власти в стране означает возникновение сильного информационно-пропагандистского поля. Традиционное средство пропаганды — печатные материалы: листовки, плакаты, газеты, наклейки. Самый простой, доступный и надежный способ донести призыв в массы. Все эти материалы надо где-то кому-то печатать.

ИСТОРИЧЕСКИЙ ПРИМЕР Во время революции 1905 года в Москве, на Лесной улице, во фруктовой лавке Каландадзе работала подпольная типография. Она выпускала газету "Рабочий". Легальный бизнес был открыт на имя грузчика Каландадзе, потому что он один имел настоящие документы. Там было самое современное печатное оборудование, а оптовая торговля фруктами являлась лишь прикрытием. Основной доход владельца лавки основывался на оказании подпольных типографских услуг.

ФИНАНСОВЫЙ ВОПРОС Зарплата верстальщика в настоящее время — $700-1000, дизайнера — $1500-2000, технолога полиграфии — от $2000 в месяц.

Переводчики

Обычно все полиглоты и профессиональные переводчики негласно вербуются правящим режимом. Поэтому у новых правителей должны быть свои надежные толмачи-синхронисты, которые помогут наладить контакт с мировым сообществом. При военных конфликтах потребность в переводчиках еще более высокая: нужно разговаривать с пленными, переводить захваченные документы, прослушивать перехваченные радиодонесения. Военные переводчики — элита армии. Всегда будут белые простыни и сытная еда. Тебя никогда не пошлют в атаку на танки с одной саперной лопаткой.

ИСТОРИЧЕСКИЙ ПРИМЕР Советский Союз негласно поддерживал дружественные режимы во время вооруженных конфликтов во Вьетнаме (1965-1973), Эфиопии (1974-1978), Анголе (1975-1979), поставляя в эти страны военную технику, направляли военных инструкторов и своих переводчиков.

ФИНАНСОВЫЙ ВОПРОС Гонорар синхрониста около $50 в час. Зарплата переводчика текстов в среднем $800-1000 в месяц.

Военные

Обычные частные охранники и банальные наемники. Это те, кто может держать в руках оружие и готов за деньги направлять его в нужную сторону. Будь то солдат или матрос, а человек с ружьем всегда сделает карьеру во время революции. Богатые люди очень не любят социальные потрясения, и они готовы платить наемникам любые деньги, лишь бы сохранить свои главные финансы от посягательств преступников или новой власти.

ИСТОРИЧЕСКИЙ ПРИМЕР Во время Тридцатилетней войны 1618-1648 годов в Европе, когда в конфликт впервые были втянуты почти все страны региона, очень неплохо стали зарабатывать ландскнехты. Эти наемные немецкие пехотинцы были хорошо вооружены и послушны. За месяц они зарабатывали больше, чем крестьяне за целый год.

ФИНАНСОВЫЙ ВОПРОС Сегодня зарплата офицера в Украине – от 1500 грн. в месяц.

Технологи коммуникаций

Опыт государственных переворотов последних 30 лет показывает, что роль СМИ в обществе нельзя недооценивать. В начале XX века первым делом бежали захватывать почту, телефон и телеграф. Сегодня более актуальны ТВ и Интернет. Если какой-то телеканал не спешит встать на нужную сторону, то его либо заставляют, либо разгоняют силой весь кадровый состав, а на их места ставят лояльных специалистов. Используя лишь ТВ, сегодня можно создать самую чудовищную ложь и пустить ее по всему миру. Прибавим сюда ресурсы глобальной сети Интернет — и получаем контроль над всей информацией. Для этого достаточно иметь своих интернет-программистов, видеооператоров и режиссеров монтажа. Радиодикторы и звукорежиссеры тоже будут востребованы.

ИСТОРИЧЕСКИЙ ПРИМЕР Гражданская война 1936-1939 годов в Испании, послужившая испытательным полигоном для новых видов оружия основных претендентов на господство в Европе, СССР и Германии, началась с невинных слов "Над всей Испанией безоблачное небо". Эта фраза из переданного по радио прогноза погоды была условным сигналом для начала франкистского мятежа.

ФИНАНСОВЫЙ ВОПРОС Зарплаты режиссера видеомонтажа и звукорежиссера — от $1000, программиста — $2000-3000 в месяц.

Летчики, машинисты и водители

Даже если вокруг царит хаос, перевозки на железных дорогах и графики авиаперелетов срываться не должны. А если предстоит войсковая операция, а рядом нет никого, кто мог бы управиться с танком? В этом случае многократно возрастает зарплата водителей бульдозеров, бронетехники, электровозов. Впрочем, надо быть готовым и к тому, что твои услуги могут не понравиться стороне противника.

ИСТОРИЧЕСКИЙ ПРИМЕР Товарищ Гуго Ялава в 1917-м был машинистом паровоза №293 Финляндской железной дороги. Он два раза перевозил В.И. Ленина через финляндскую границу. За свою жизнь Гуго Ялава успел поучаствовать в трех российских революциях. После 1918 года он продвинулся по служебной лестнице, начал работать в Народном комиссариате по делам национальностей, позднее стал членом ЦИК ВКП(б) Карельской АССР.

ФИНАНСОВЫЙ ВОПРОС Зарплата машиниста электровоза — 2000-3000 грн., водителя — 1500-3000 грн., летчика — $2000-3000 в месяц.

Профессиональный революционер

Этот человек всегда хочет свергнуть правящий режим, чтобы установить свой. Все его время и силы уходят на подготовку политической программы и восстания. Революционер всегда живет завтрашним днем и ожиданием скорой победы. Если все получится, наш герой станет первым человеком в государстве. А в случае провала, согласно ст. 109 УК Украины, поплатится свободой на 5-10 лет. Для революционера нет полумер — либо власть, либо эшафот.

ИСТОРИЧЕСКИЙ ПРИМЕР В 522 до н. э. царь Дарий I пришел к власти в результате кровавого заговора против персидского царя Гауматы. Через год на территории нынешнего Ирака вспыхнуло восстание вавилонян теперь уже против самого Дария I. Он знал психологию мятежников изнутри и сам боялся участи убитого Гауматы: мятеж был жестоко подавлен.

ФИНАНСОВЫЙ ВОПРОС Гонорар революционера — все или ничего. В мирное время обычно перебиваются случайными заработками.

Профессиональные контрреволюционеры

В мирное время это чаще всего рыцари плаща и кинжала — то есть сотрудники официальных спецслужб. Их работа заключается в обеспечении безопасности государства и действующей власти.

ИСТОРИЧЕСКИЙ ПРИМЕР Весной 1967 года революционный отряд Че Гевары начинает сражаться в Боливии на стороне Армии национального освобождения. Это была уже третья вооруженная попытка свергнуть правительство. Партизанам противостояли боливийские войска под руководством американских офицеров из ЦРУ и кубинских контрреволюционеров Эдуарде Гонсалеса, Феликса Рамоса и Маргарите Круса. Отряд Че был разгромлен 8 октября 1967 года, а сам команданте на следующий день расстрелян.

ФИНАНСОВЫЙ ВОПРОС Контрреволюционеры более прагматичны, чем революционеры. В мирное время зарплата офицера спецслужб всегда выше армейской, ну а в чрезвычайной ситуации оплата либо подскакивает до небес, либо выдается в свинцовом эквиваленте. ■

экстрим

ВСЕ ИМ МАЛО

ЛЮБОЙ ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ СПОРТ РЕВОЛЮЦИОНЕН ПО ПРИРОДЕ. ДА И САМИ ЭКСТРЕМАЛЫ СУТЬ ОППОЗИЦИЯ. ОТТОГО И ВНУТРИ ЭКСТРИМА ПЕРЕВОРОТЫ СЛУЧАЮТСЯ ЧУТЬ ЛИ НЕ КАЖДЫЙ ГОД.

ТЕКСТ: САША ПРИВАЛОВ

ФОТО: IMAGO/RUSSIAN LOOK, RED BULL, АНДРЕЙ КАМЕНЕВ

МАУНТИНБОРД

Маунтинборд – еще один внебрачный сын сразу трех известных родителей: скейтборда (от него – принцип движения), сноуборда (от него – крепления) и внедорожника (от него – колеса). Гены последнего оказались самыми слабыми, поэтому колеса имеют в диаметре всего 8-9 дюймов, что, впрочем, для скейта размер внушительный.
И дертсерф, и маунтинборд позволяют райдеру заниматься фрирайдом, прыжковым фристайлом, джиббингом (скользить по перилам и граням), исполнять трюки на трамплинах.

Кроме того, все любители катания по земляным поверхностям могут посвятить себя кайтрайдингу и кататься на своем любимом борде, используя в качестве движителя силу ветра. Самое главное – не пренебрегать защитой. На скорости 50-70 км/ч земля кажется очень жесткой.

Серфинг – "отец всего экстрима" – за прошедшие сто с лишним лет дал жизнь десяткам видов спорта. И не только водных. Так, совсем недавно он случайно спарился с BMX, породив на свет дертсерфинг – катание на специальной доске, оснащенной двумя 20-дюймовыми колесами.

Дертсерф, в отличие от старика-скейтборда, машина суперпроходимая. На нем можно покорять как городские асфальтовые склоны, так и холмы на даче либо горнолыжном курорте. И не только летом! На дертсерфе можно спускаться и по заснеженным (правда, не целинным, а подготовленным) трассам.

ЗОРБИНГ

Другой надувной снаряд, который можно встретить на горнолыжных курортах – зорб, шар диаметром 3 м с внутренней камерой, где и прячется экстремал. Катание происходит следующим образом: человек забирается в камеру (диаметр 1,5 м) и закрепляет себя внутри в сидячем положении. Затем шар спускают с горы и – здравствуй, радость. Заниматься зорбингом можно круглый год – энтузиасты даже ходят в них по воде (надувной шар не тонет), а музыкальные звезды (например, группа Prodigy и Питер Гэбриэл) используют зорбы в своих шоу. Что характерно, даже малейших признаков тошноты при таком катании люди не испытывают. И вот почему: "шаг" вращения снаряда составляет целых 9 м – голова закружиться не успевает.

СНОУБАЙКИНГ

Человеку нравится бороться с природой. Заглядывая за рамки дозволенного, он словно проверяет себя на прочность. Осенью 2007-го очередного революционного достижения в этом плане достиг австрийский велосипедист Маркус Штокл. На чилийском курорте Ла-Парва он съехал на велосипеде по снежному (!) склону со скоростью 210,4 км/ч, на 23,4 км/ч побив предыдущий мировой рекорд.

33-летний спортсмен шел к этому событию долгие годы. В 1999-м Маркус – даунхилльщик со стажем – установил свой первый мировой рекорд. Он съехал со склона Французских Альп на обычном (не усовершенствованном) велосипеде для даунхилла со скоростью 187 км/ч. Но этого австрийцу показалось мало, тем более что француз Эрик Барон достигал на подобном склоне предела в 222 км/ч. Конечно, Барон выступал на специально подготовленном байке, но Штокл был уверен – это мелочи.

Шли годы, и каждую зиму Маркус продолжал мечтать о победе над Бароном – на обычном велосипеде. И в 2007-м, как только узнал, что на Ла-Парве снова функционирует спуск длиной 2000 м с уклоном 45°, тут же собрал вещи и уже через неделю начал тренировочные заезды. Правда, времени было мало: в Южной Америке наступала весна, снег быстро таял. Поэтому в день рекорда Маркус надел спецкостюм, спецшлем, свои обычные городские кроссовки и отправился на вершину холма. "Времени на сборы было так мало, – вспоминает велосипедист, – что спецсапоги изготовить просто не успели". Что не помешало установить новый рекорд.

СЭНДБОРДИНГ

Говорят, что впервые революционную науку скольжения по дюнам на подручных (вернее, подножных) средствах освоили еще древние египтяне. Однако современные исследователи датируют официальное скрещение песка и лыж началом 80-х годов прошлого века. А после Второй мировой войны спорт окончательно двинулся в массы: по песку катались на картонках, старых серфах, на водных и обычных лыжах. Сегодня у поклонников сэндбординга есть своя организация (Dune Riders International), календарь соревнований и рейтинг спортсменов. Им занимаются в Аргентине, Австралии, Канаде, Чили, Бразилии, Египте, Китае, Японии, Перу, ЮАР — в общем, везде, где есть горы из песка и достаточно сумасшедшие люди.

В ноябре 2007 года команда путешественников в составе фотографа Андрея Каменева, сноубордиста Валерия Логунова и лыжника Алексея Дергачева обкатала склоны Тибета (на фото), высота которых 4000 м.

ЭЙРБОРДИНГ

Еще одна новинка в огромной череде снежно-спортивных развлечений. Эйрборд (от air board) — надувная конструкция из современных материалов, некий парафраз на тему санок и скелетона. На эйрборде принято передвигаться лежа, головой вперед, придерживаясь руками за специальные ручки и притормаживая и поворачивая ногами. Причем кататься на "надувной доске" можно не только по подготовленным трассам, но и в свежем пухлом снегу, что только добавляет удовольствия!

РЕВЭКСТРИМ

Наполним будни экстримом высшего сорта? Читай и учи! Новые виды спорта!

- **Трейнпушинг**
Зародился в Японии, где пассажиров в вагоны метро заталкивают специальные люди. Основные приемы — "шолдеркик", "степонфут" и, особо эффективный прием, — "перегар". В конце 2007-го первые трейнпушеры были замечены в киевском метро.

- **Копстопинг**
Сумасшедшее развлечение для самых стойких. Копстоперы одеваются в костюмы подозрительных лиц, никогда не берут с собой документы с пропиской и активно общаются в местах скопления сотрудников милиции.

- **Даундринкинг**
Соревнования по даундринкингу — питью алкоголя на понижение градуса — регулярно заканчиваются головной болью спортсменов. Но экстрим у них в крови: ни один даундринкер никогда не откажется "заполировать" водку пивом.

- **Путинг**
Многие исследователи настаивают на том, что путинг вовсе не спорт. Они говорят, что класть на все — скорее искусство. Пусть и экстремальное. Однако профессиональные путеры умудряются класть в том числе и на исследователей.

ГВОЗДИ БЫ ДЕЛАТЬ ИЗ ЭТИХ ВЕЩЕЙ

Мобильники для забивания гвоздей, телефоны, которые можно бросать под танки, ноутбуки, которые не горят, и многое другое – в обзоре собственного корреспондента MH Ефима Рессоры.

НОУТБУК GETAC

Если тебе ежедневно приходится кидать ноутбук с высоты 91 см на асфальт при температуре -20°C или обливать водой, когда вокруг жара +55°C, без Getac не обойтись. Он не удивится ничему. Залил его маслом? Смазка – это хорошо! Засунул в мешок от пылесоса? Пыль мягкая! Вибрация до 2 Гц и атака радиоволн – тоже обычное дело. Удивительно, но после всех этих ужасов он еще может заниматься вычислениями. Доспехи защищают процессор Intel Core Duo 1,66 ГГц, до 2 Гб памяти, 80 Гб жесткого диска и дополнительный флеш-драйв на 4 Гб. Дисплей – 12.1"/14.1", можно заказать комплектацию с сенсорным экраном.

● **Цена: от 17 850 грн.**

ТЕЛЕРАТ ИЛИ ФОТОФОН LG-KU990

Вообще-то эта штука называется камерафоном с широким спектром возможностей: увеличенным дисплеем, 5,1-мегапиксельной камерой, возможностью редактирования снимков прямо в телефоне и моментальной отправкой отснятых роликов прямиком на YouTube. И еще: все эти достоинства находятся в железном, неубиваемом корпусе.

● **Цена: 2 800 грн.**

Герои прошлых лет

Когда-то деревья были выше, люди – сильнее, а телефоны – надежнее. Вот какие легенды об особо прочных моделях прошлых лет донесла до нас интернет-молва.

Ericsson R310

● **Змей Гуревич:** Несколько раз выскакивал у меня из кармана и падал на проезжую часть. Я ехал на байке с приличной скоростью.

Siemens ME45

● **tol-man:** Я его и ронял с 2-метровой высоты на бетон раза четыре, и водой заливал (морской), а ему хоть бы хрен!

Nokia 6250

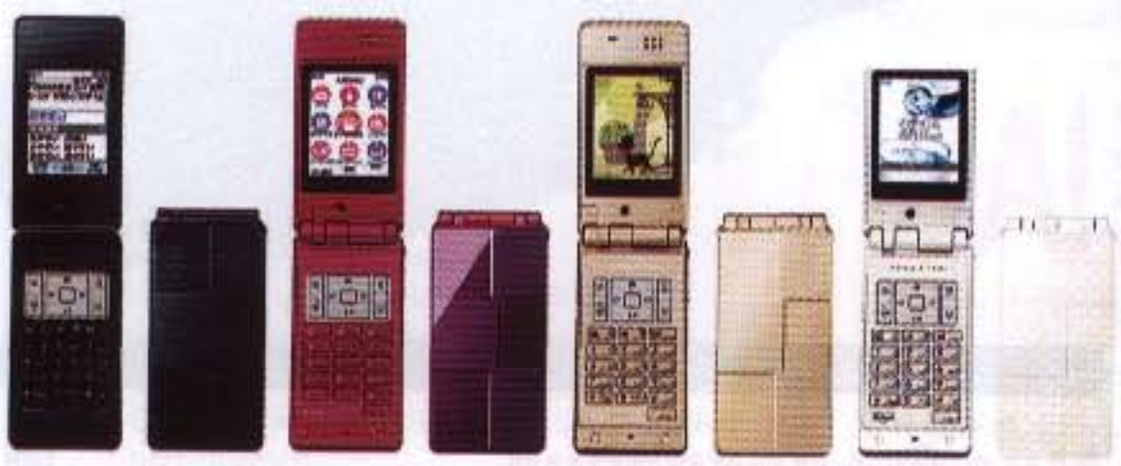
● **Grosstraktor:** Уронил в известковый раствор. Помыл из шланга – работает. Правда, вставки стали шершавыми.

P.S. Также в легендах и мифах упоминаются: Nokia 5100, 5140i, 5210, 5500; Siemens M55, M65.

Нам и не снилось

Самый богатый выбор влагозащитных и ударопрочных телефонов — в Японии. То ли жители этой приветливой страны цунами боятся, то ли ждут возвращения Годзиллы, но к чему-то определенно готовятся.

● **Casio G'zOne W42CA** — родной брат часов G-Shock со всеми вытекающими последствиями: любит, когда его бьют, и не удивляется, когда начинают топить. Полноценный телефон 3G с 2,4-дюймовым цветным QVGA-дисплеем, 2,1 Мп камерой и слотом для карт miniSD. Может до получаса прожить на глубине 1 м под водой. Все бы хорошо, если бы не стандарт CDMA.

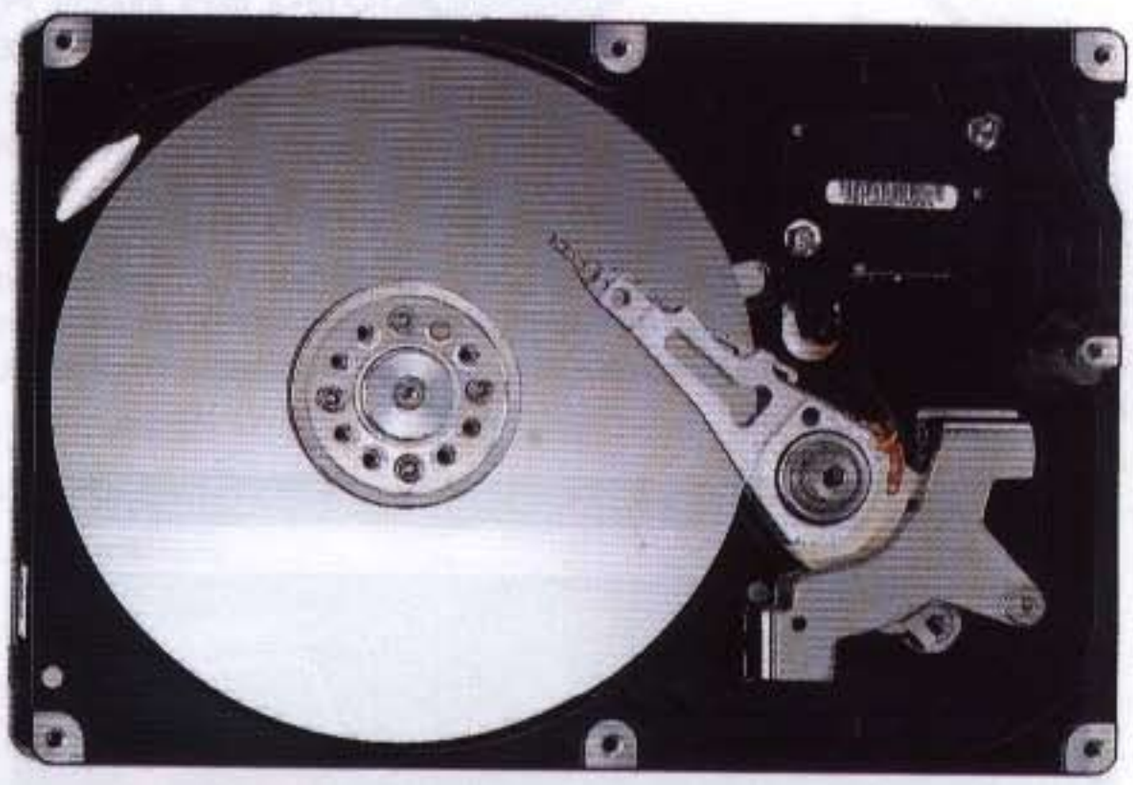


● **Fujitsu F703i**, несмотря на хрупкий вид, также может нырять и продержаться без доступа кислорода 30 минут. Имеет ЖК-экран 2,2 дюйма, камеру 1,3 Мп и слот microSD.

SAMSUNG M80

Когда падаешь, главное — вовремя сгруппироваться. Люди это умеют неплохо, кошки идеально, а жесткие диски даже не в курсе, о чем речь. Исключение — Samsung M80. Он датчиком чует, когда его роняют, и тут же переходит в специальный защитный режим. Такая интуиция позволяет этой модели выдерживать любые удары судьбы. Продлят жизнь "харда" и гидродинамические подшипники, обеспечивающие долгую работу привода. Есть модели емкостью 80, 120 и 160 Гб, скорость вращения — 5400 об/мин.

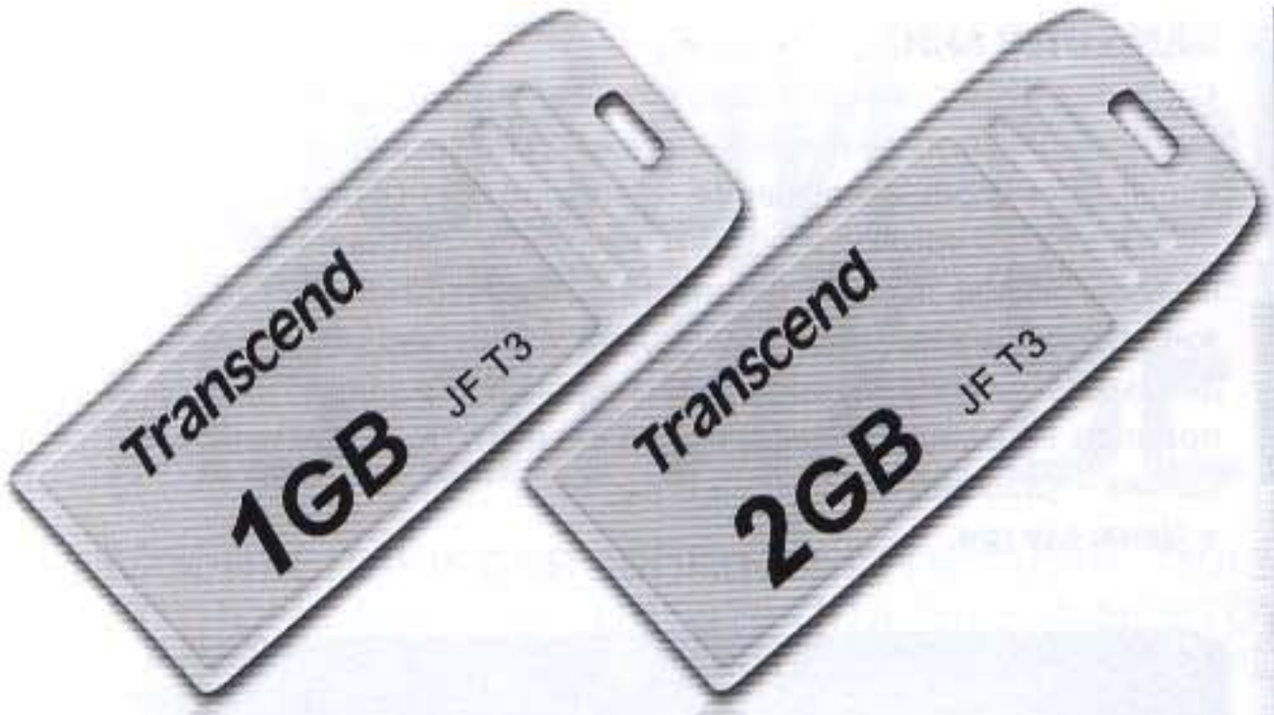
● **Цена: 540 грн.**



РОТОРНАЯ БРИТВА PHILIPS ARCITEC

Революционная бритва с уникальной технологией гибких бритвенных головок обеспечивает одинаково тщательное бритье как на лице, так и на шее и скулах. Среди прочих достоинств бритвы оригинальный дизайн в металле и углепластике, три независимых бритвенных головки, вынесенных за пределы корпуса на тонкую гибкую ножку, светодиодный дисплей, триммер и очистка простым ополаскиванием под краном.

● **Цена: 2 249 грн.**



JETFLASH T3

Микросхема залита в прочный поликарбонат по спецтехнологии COB (chip-on-board). Это защищает ее от ударов и вибраций. Вес JetFlash T3 – всего 2 г, а размеры – 30,2x12,3x2,4 мм. Емкость – от 1 до 2 Гб. На Т3 дают пожизненную гарантию.

● **Цена: 50-100 грн.**

UNIDEN WXI477

Ванна – не лучшее место для секретных переговоров. С одной стороны, журчащая вода мешает прослушке, с другой – убивает телефон, если он вдруг выскользнет из рук. Если эта ситуация тебе знакома, лучше обзавестись специальной трубкой WXI477. Готовый к подводным одиссеям на глубине 60 см, этот аппарат имеет память на 100 имен и 20 мелодий звонка, которые можно присвоить конкретным людям. Работает на частоте 5,8 ГГц.

● **Цена - 450 грн.**

MAGELLAN TRITON 2000

Ударопрочный и влагозащитный корпус навигатора Triton 2000 от компании Magellan надежно предохранит все карты от превратностей пути. Сохранить в памяти все увиденное помогут встроенные камера 2Мп и диктофон. За внешним панцерем – QVGA-дисплей размером 2,7 дюйма, встроенный электронный компас, барометр и LED-фонарик.

● **Цена: 2 300 грн.**

JABRA BT320S

Если телефон, плеер или любой другой Bluetooth-девайс страдает аквафобией, есть возможность ему помочь. Влагозащищенная стереогарнитура Jabra Bt320s может синхронизироваться с восемью устройствами, управлять ими и получать сигнал на расстоянии до 10 м. В режиме разговора она продержится до 6 часов, режим ожидания на одном заряде – 160 часов.

● **Цена: 360 грн.**

Мне бы покрепче

Степень защиты прибора от внешних воздействий можно определить по индексу IP (международная защита), который обозначается двумя цифрами: первая – стойкость к механическим повреждениям, вторая – к влаге.

Первая цифра: Защита от механических повреждений	
IP 0x	Нет защиты
IP 1x	Защита от проникновения предметов › 52,5 мм
IP 2x	Защита от проникновения предметов › 12,5 мм
IP 3x	Защита от проникновения предметов › 2,5 мм
IP 4x	Защита от проникновения предметов › 1 мм
IP 5x	Частичная защита от пыли (не проникает в количестве, которое может помешать работе устройства)
IP 6x	Полная защита от пыли (пыленепроницаемость)

Вторая цифра: Защита от попадания влаги	
IP x0	Нет защиты
IP x1	Защита от вертикально падающих капель воды
IP x2	Защита от падающих капель воды с углом отклонения до 15°
IP x3	Защита от падающих капель воды с углом отклонения до 60°
IP x4	Защита от водяных брызг в любом направлении
IP x5	Защита от водяных струй в любом направлении
IP x6	Защита от водяных потоков или сильных струй
IP x7	Защита при частичном (или кратковременном) погружении в воду
IP x8	Защита при полном (или длительном) погружении в воду

НОВОЕ ЖЕЛЕЗО

ЕСЛИ ЗАВТРА ВОЙНА, ВЕЩМЕШОК ЛУЧШЕ СОБРАТЬ УЖЕ СЕГОДНЯ. ВОТ СПИСОК ПРЕДМЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ КАК ДОМА ДАЖЕ В ТЫЛУ ВРАГА.

Philips GC 651

ПОХОДНЫЙ УТЮГ Мятая гимнастерка не к лицу даже самому лучшему вояке. Походный мини-утюг Philips GC 651 позволяет прогладить галифе в окопе с тем же успехом, что и на гражданке. Входящая в комплект специальная ткань превратит в гладильную доску любую твердую поверхность, например броню танка. Пар подается непрерывно, причем больше всего отверстий на носу утюга, так что прогладить труднодоступные места между медалями будет просто, как никогда. **200 грн.**

● **www.philips.ua**

Pioneer a-Ccelerate

АКУСТИКА ДЛЯ БРОНЕВИКА БТР, трофейный BMW или боевая "копейка" – в любом авто должна быть хорошая акустика. Pioneer a-Ccelerate имеет богатый опыт революций: благодаря новой технологии, звук у пролетарских песен стал чище, низкие частоты – плотнее, но главное – увеличенная длина арамидовых волокон (что это такое – тебе знать не надо) позволила сделать эту акустику максимально прочной. С ней можно идти хоть в разведку, хоть в бой, хоть в вишневый сад, хоть в Красную армию. **На момент сдачи номера цена неизвестна.**

● **www.pioneer-rus.ru**

Wacom Bamboo One

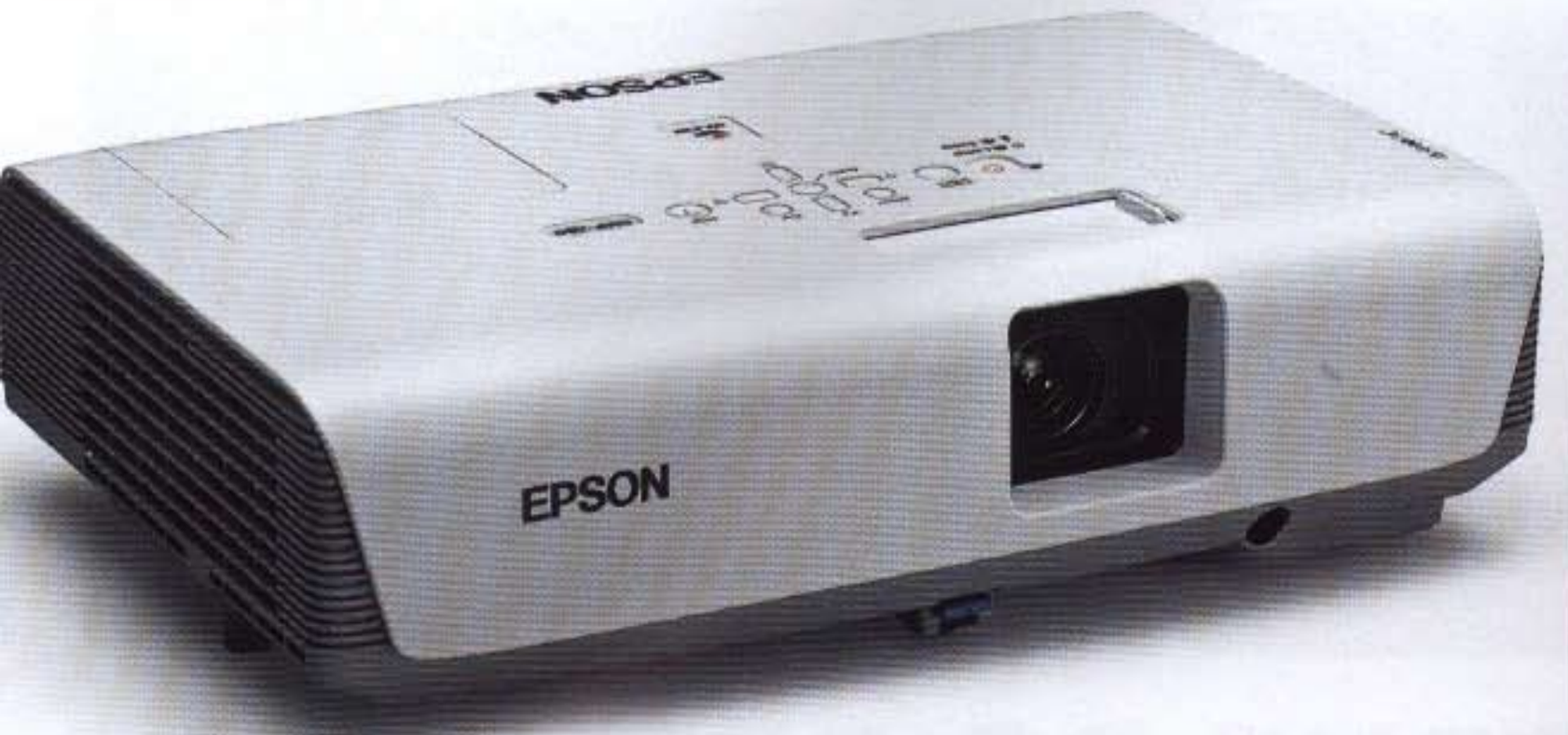
ОФИЦЕРСКИЙ ПЛАНШЕТ Рисовать с помощью мышки карты местности, планы атак и карикатуры на врага – вчерашний день. Другое дело – планшет Bamboo One. Он небольшой (195x197x11) и сэкономит место на столе, а кроме того, перо Bamboo One способно полностью заменить обычную мышь. В общем, мышка – дура, планшет – молодец. **300 грн.**

● **www.wacom.com.ua**

Nexx NF-590

САМЫЙ ТОНКИЙ ПЛЕЕР Оружие крупного калибра – это хорошо, а вот плееру лучше быть поменьше. NF-590 от Nexx Digital – самый тонкий MP4-плеер в мире. Его толщина всего 5,6 мм, при этом в корпусе размером 41x72 мм нашлось место и сенсорному OLED-дисплею диагональю 1,5 дюйма, и 2 Гб встроенной памяти для хранения файлов MP3, WMA, AVI, MPEG и JPEG. **650 грн.**

● **www.nexxdigital.ru**



Epson EMP-260/EMP-280

ПРОЕКТОРЫ-ЭКСТРЕМАЛЫ Смотреть патриотические фильмы в прокуренном штабе можно только с помощью проекторов Epson EMP-260 и Epson EMP-280. Они оснащены съемными электростатическими фильтрами для работы в условиях повышенной загрязненности воздуха. Ни пыль, ни табачный дым им не навредят. Разница между моделями в разрешении: у EMP-260 – SVGA (800x600 пикселей), у EMP-280 – XGA (1024x768 пикселей). Яркость картинки в любых условиях обеспечит технология проекторных ламп E-TROL. **3750 и 4750 грн.**

● **www.epson.ua**

Tefal Invent

СТОЙКИЕ ВЕСЫ Поддерживать форму даже в стесненных условиях – обязанность любого бойца. В отличие от других моделей, которые могут только безвольно лежать на полу, эти умеют стоять по стойке "смирно" – для этого на боку Invent есть специальная опора. В итоге им всегда найдется место между ящиками с боеприпасами. **300 грн.**

● **www.tefal.ru**

Sony Ericsson MBS-100

БЕСПРОВОДНАЯ АКУСТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА Шар, похожий на бомбу, идеально подойдет для боевых условий. Взрываться он, правда, не умеет, но способен потрясти отличным звуком, который транслируется с помощью Bluetooth с телефона или плеера. За качество звука отвечает технология A2DP, за пять часов автономной работы – встроенный аккумулятор (литий-ионный, 900 мАч). Чтобы царапины и сколы не портили внешний вид этой необычной акустической системы, в комплекте с ней идет специальная сумка. **400 грн.**

● **www.sonyericsson.com.ua**

Glofiish X650

КОММУНИКАТОР "ВСЕ В ОДНОМ" Носить с собой карты, телефон, фотоаппарат и компьютер в полевых условиях – непозволительная роскошь, тем более что на вооружение поступила такая вещь, как E-TEN Glofiish X650. Экран – 2,8 дюйма, 480x640 (VGA), процессор 500 МГц. Полный набор беспроводных интерфейсов: четырехдиапазонный GSM: 850/900/1800/1900 МГц, GPRS/EDGE, Bluetooth, Wi-Fi. Встроенный модуль спутниковой GPS-навигации с бесплатным комплектом карт Navitel Navigator 3.0 – все, что может понадобиться в бою! Ну а запечатлеть сладкий миг победы и знамя над вражеским штабом поможет встроенная камера 2 Мп с полным автофокусом. Мотовойскам понравится наличие FM-трансмиттера, позволяющего передавать музыку или подсказки навигации на обычную магнитолу по радиоканалу. **3700 грн.**

● **www.glofiish.ru**

ПОБЕГ

с Дмитрием Куце

ПУТЕШЕСТВИЕ ВО ВРЕМЕНИ

Иногда достаточно проехать всего полторы сотни километров, чтобы попасть в прошлое. Добро пожаловать в Чернигов!

ЛЮБИТЕЛИ ГЛАМУРНОГО ТУРИЗМА, ВЫЕЗДНОГО ШОППИНГА И ПОСИДЕЛОК В АРТИСТИЧЕСКИХ КАФЕ С ЧАШЕЧКОЙ, УДЕРЖИВАЕМОЙ РУКОЙ С МАНЕРНО ОТТОПЫРЕННЫМ МИЗИНЦЕМ, МОГУТ ДАЛЬШЕ НЕ ЧИТАТЬ. ИЛИ ЧИТАТЬ, ЧТОБЫ ЗНАТЬ, КУДА ИМ ЕХАТЬ НЕ СТОИТ, ПОТОМУ ЧТО НЕМАЛАЯ ЧАСТЬ ВРЕМЕНИ, ПРОВЕДЕННОГО В ЧЕРНИГОВЕ, У НИХ, ВЕРОЯТНО, УЙДЕТ НА ПРЕНЕБРЕЖИТЕЛЬНОЕ ФЫРКАНЬЕ, ПЕРЕМЕЖАЕМОЕ ВОЗГЛАСАМИ ТИПА "ЭТО ЖЕ ДЕРЕВНЯ, А НЕ ГОРОД!". НУ А ТЕ, КОГО ИНТЕРЕСУЕТ НАСТОЯЩАЯ ЖИЗНЬ, МОГУТ ПОТИХОНЬКУ ПАКОВАТЬ РЮКЗАЧОК.

Когда попадаешь в Чернигов, складывается впечатление, что ты вернулся лет на десять назад и оказался где-то в конце 90-х годов минувшего, казалось бы, безвозвратно XX века. Это трудно описать, это можно только почувствовать. Та же одежда у большинства прохожих, те же хмурые лица, тот же дефицит кафешек, которых в городе, претендующем на звание основного туристического центра Левобережья, могло бы быть и больше. Но есть в этом городе что-то неуловимое, что сразу к нему располагает. Может, это одноэтажные деревянные дома с расписными ставнями, во множестве имеющиеся практически в центре города, которые в сочетании с господствующими в воздухе куполами древних церквей вселяют покой и умиротворение.

ЧТО СМОТРЕТЬ?

Февральский день короток, но времени от рассвета до заката должно хватить для осмотра основных достопримечательностей одного из древнейших городов Украины. Относительная компактность в этом отношении очень на руку, особенно если времени в обрез. Из музеев совершенно однозначно надо посетить собрание икон, расположенное в здании бывшего Коллегиума. Во-первых, выставка очень интересная, а во-вторых, там можно отлично погреться зимой. После Коллегиума логично посетить Борисоглебский и Спасо-Преображенский соборы и прочие близлежащие красоты, а затем выйти на Вал. Кроме речного порта и нелепого ярко-синего здания современной постройки, с украшенной чугунными пушками аллеи на Валу можно увидеть стоящие поодаль на холме собор и колокольню. Холм — Болдина гора, тебе туда. Там тебя ждет второй теплый пункт на маршруте — Антониевы пещеры в Ильинском монастыре, 350 м ходов пещерного монастыря с кельями, костницей и подземной церковью. А после пещер можно чудно проветриться на звоннице расположенного совсем рядом Троицкого монастыря и заодно полюбоваться с ее верхней площадки панорамой Чернигова. Если прийти поближе к закату — зрелище получится особенно впечатляющим. Идти лучше всего через Елецкий монастырь и Черную гору, чтобы по дороге в полной мере оценить саврасовско-поленовское очарование Чернигова, как бы непатриотично это ни звучало.

ОКРЕСТНОСТИ

Если ты приехал в Чернигов на авто — не поленись и съезди в Батурин, бывшую гетманскую столицу.

Где остановиться?

Гостиниц в Чернигове немного, что весьма упрощает выбор места ночлега. Наиболее оптимальный вариант – это либо отель "Приднянский", либо отель "Градецкий". Если вдруг произошло что-то невероятное и мест в гостиницах не оказалось – из положения можно выйти, арендовав квартиру посуточно. Предложений на рынке хватает. ■